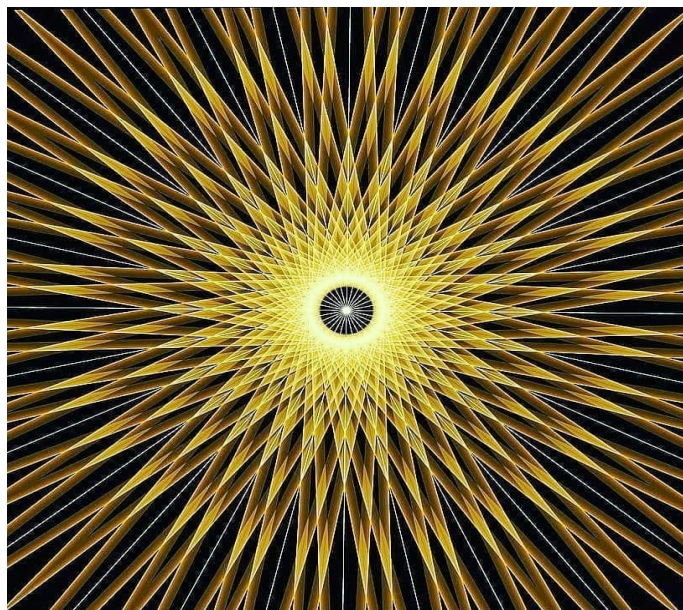
-Despertar do Sol-

-YOGA-

Rogerio Belinello

1°edição

2019

-DESPERTAR DO SOL-

-YOGA-

Rogerio Belinello

1° edição

—

—
Sobre do autor

—

—
Seu interesse e desejo de aprender são tão encorajadores e inspiradores para mim!

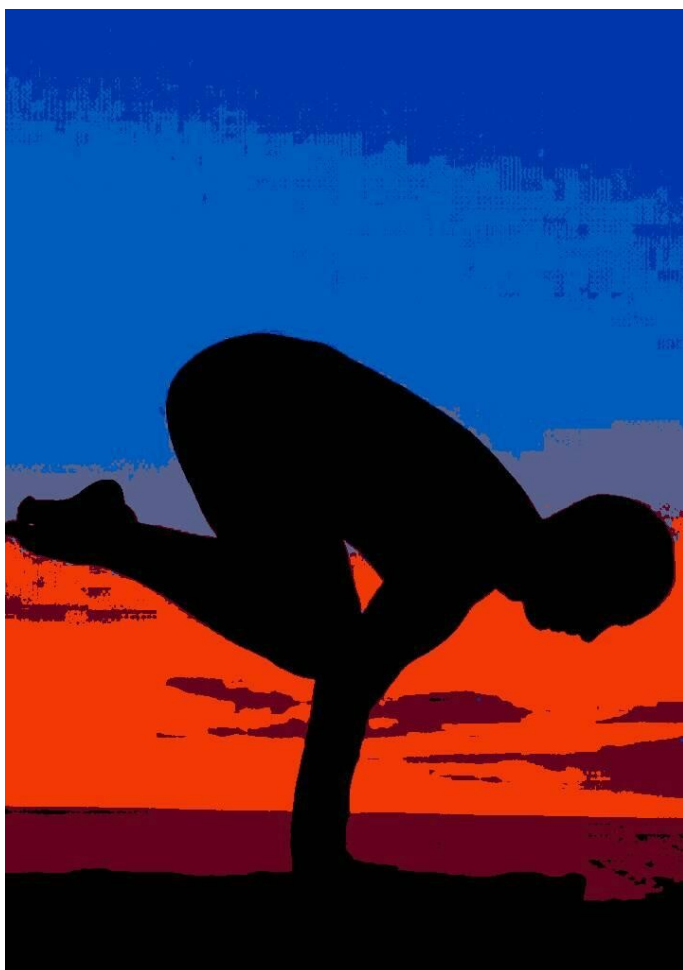
—
Encorajador porque não conheci muitas pessoas que realmente tivessem esse interesse! E talvez - capacidade de aprender sobre outras pessoas! É importante para mim e querido ao meu coração.
(Heather Kidd) Saratoga Springs/New York

—

SUMÁRIO
.

—

—
.

.

#kakasana #crow

Parte 1 (um)

Equilíbrio

—

—

Faça mais daquilo que o torna uma pessoa melhor. Dedique-se a evoluir. Desfrute do prazer e da riqueza que nenhum dinheiro pode comprar, do prazer da satisfação de ser quem você é, aqui e agora, ciente de que o que realmente importa é muito maior do que "eu", do que "eu tenho", que eu quero ". Dedique sua vida ao que realmente importa.

—

—

A felicidade às vezes é como um momento de distração, que acontece quando você menos espera. Não perdendo nada, não percebendo o tempo passando, apenas aproveitando mesmo sem saber. Quando a felicidade acabou, é que percebemos.

—

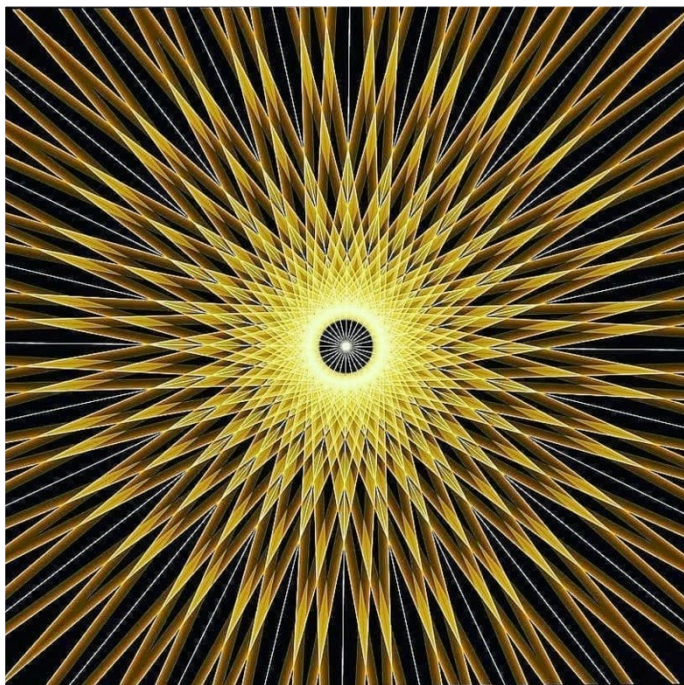
—

Ninguém está feliz o tempo todo. Nada dura para sempre. É uma ilusão muito frustrante desejar uma vida cheia de alegria e prazer. É como querer ter apenas dias de sol ou dias de chuva. Não vai acontecer.

—

—

.

.

“Trilhar o caminho da ioga é passar do grosseiro ao sutil”.

.

.

Yamas e Nyamas são o começo, deixem de ser tão rudes nos hábitos e adotem um modo de vida mais harmonioso, evitando tudo que causa desequilíbrio.

.

.

Depois, conheça o corpo, a camada mais concreta e densa do nosso ser. Sofisticar uma relação com este veículo que nos serve permite navegar pela existência na matéria.

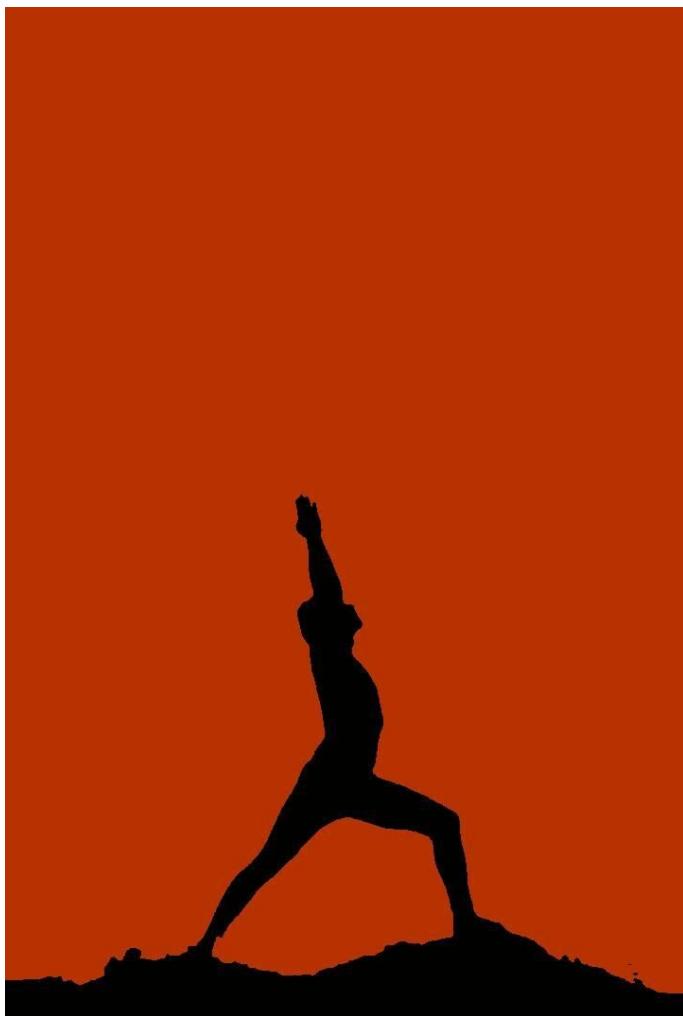
.

.
Então, gradualmente, iremos refinar as camadas mais sutis, a mente (emoções, pensamentos e desejos), o ego e o intelecto. Através de autocontrole e concentração, penetrando nessas camadas e purificando-os. Refinar a percepção para o que é mais sutil em nosso ser, o espírito.
.
.
Esta jornada é um caminho de volta, um retorno à nossa fonte criativa, Deus (Ishvara). Para entender um objeto no plano físico, precisamos observar e compreender seus aspectos inerentes e suas características. Da mesma forma, só se pode compreender a personalidade de Deus, observando e entendendo, aos poucos, as características de sua criação.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

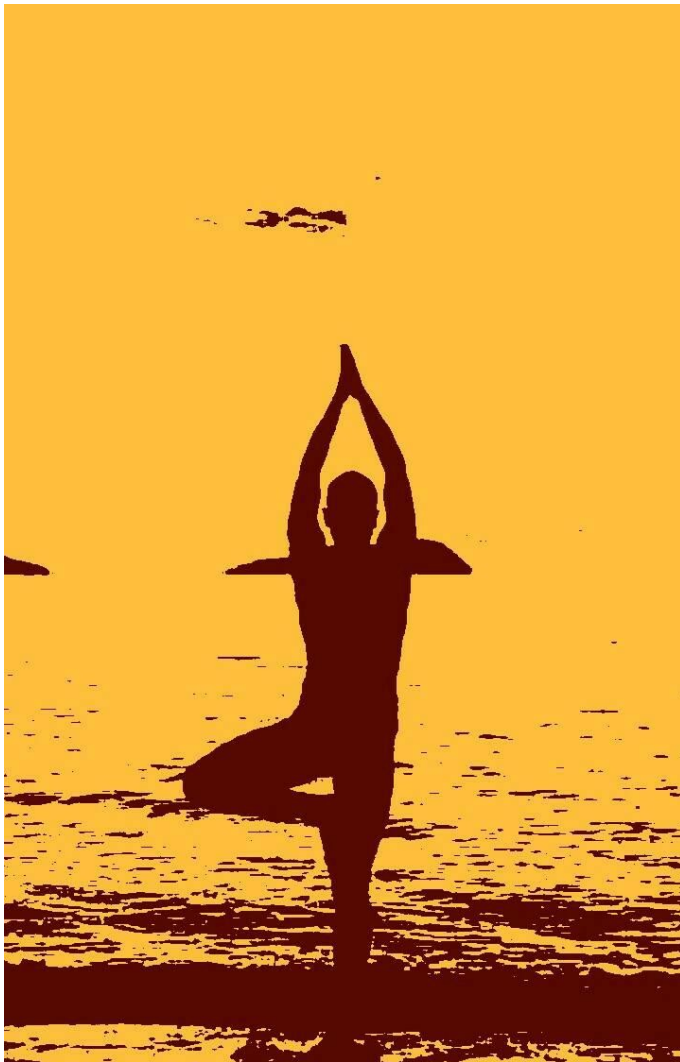
.

Este é o caminho do Yoga.

.

.

#virabadrasana

O que faz você sentir em sua totalidade?

#sirsasanavariation #headstand

#vikrasan
a

.
Desejo a todos que tenham oportunidade.
Usem esta vida para desenvolver a
consciência e se moverem em direção à
autorrealização e se libertarem das ilusões do
conhecimento errado.

.

#pinchamayurasana

—

—

—

O Self tem 3 (três) qualidades, SAT, eterno; CIT, consciente e ANANDA, feliz. E quando o Ser toca o mundo material, ele experimenta os seguintes 3 critérios: CITTA, consciência individual; SWECCHA, livre arbítrio, e ADHIPRANA, o primeiro sentido original (a origem dos cinco sentidos).

—

—
Uma mente calma, focada no momento presente, é claro, é uma boa qualidade de ser, mas ainda está longe de ser uma realização espiritual. Na verdade, é apenas o básico, um começo muito importante. Viver SOMENTE no momento presente não faz sentido; precisamos de um objetivo, uma direção para seguir.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

#adhomukhasvanasana #downwarddog

.

.

.

.

.

.

.

O objetivo do iogue é realizar o verdadeiro Eu. O eu é uma unidade espiritual de consciência e vem da fonte de tudo, (Deus. YS 1.3 tada drastuh svarupe vasthanam) "quando isso é realizado, o vidente permanece em sua própria natureza verdadeira", refere-se ao anterior (e famoso) (YS 1.2 yoga citta vritti nirodah) Assim, depois de acalmar as flutuações da mente, o vidente percebe sua própria natureza, o Ser, e permanece consciente dela. Isso significa que acalmar a mente não é o objetivo, mas apenas uma condição para avançar em direção ao objetivo, a autorrealização. Além disso, é sempre bom lembrar que a autorrealização não se trata de satisfação ou experiência material, não se trata de realizar sonhos ou materializar desejos, é uma experiência espiritual de veracidade. Para mim, isso soa muito mais como uma experiência mística e visionária da realidade espiritual, e realmente não tem nada a ver com o corpo material e o mundo. A sua prática de ioga tem isso como objetivo final em seu horizonte?

.

.

निवृत्तिमार्ग

#ustrasana #camelpose

#sirsasana #headstand

—

—

Conexões humanas é outra coisa muito interessante. Sobre Yoga, conexões humanas e Instagram é que: quase ninguém lê o que você escreve nas legendas. Piada! Se você está lendo isso, agradeço antecipadamente. É uma grande coisa hoje em dia. Então, deixe-me compartilhar um insight que tenho percebido recentemente. No mundo do Yoga (e no "mundo espiritual em geral”) há muita impersonalização dos relacionamentos. Eu gostaria de dizer que, sim, existem situações para não levar as coisas para o lado pessoal, mas também existem situações em que tudo gira em torno da personalidade e ego, mas no bom sentido. Às vezes, as pessoas tomam o ego como o vilão ou o principal inimigo, e isso pode levar a cenários psicológicos complexos. Contraditoriamente, algo acontece nessas mesmas comunidades, algumas pessoas têm uma forte identificação com sua personalidade e ao mesmo tempo, reivindicar ser o universo inteiro ou mesmo os próprios deuses ou deusas. Enfim, a questão é que (e não estou inventando nem descobrindo sozinho, é um processo de aprendizagem com amparo filosófico) a personalidade é importante, mas a supervalorização da doença é tóxico. No final do dia, a maneira como você se relaciona consigo mesmo e com o que é mais sagrado para você refletirá e definirá a maneira como você se relaciona com os outros. É isso? Se superestimo ou subestimo minha doença, ou se sou humilde o suficiente para aceitar que

existe algo (muito) maior do que eu e que não sou o centro e nem o governante do universo. Isso faz diferença. Se você sobreviveu até aqui, por favor me diga o que você realmente pensa sobre isso, por favor?
Namaste!

—

—

.

.

Vou compartilhar um pouco de como e quanto a #yogapractice mudou (e ainda está mudando) a maneira como me relaciono com os outros. Uma coisa que inevitavelmente acontece à medida que nos aprofundamos na prática é que podemos ver algumas partes e padrões de nós com mais clareza. Como reajo a alguma situação na prática, após a prática ou sem ela, e como isso pode me dar autoconsciência de minha natureza psicológica, ego e personalidade? E estar (um pouco) mais atento a essas coisas me ajuda a não projetar nos outros coisas que são só minhas, às vezes frustração ou raiva, qualquer desconforto ou expectativa. Também entusiasmo, euforia, paixão e satisfação. E quando começo a me libertar dessas projeções, naturalmente posso reconhecer as projeções dos outros sobre mim e assumir a responsabilidade pelo que está relacionado às minhas ações e reações (no que acredito ser) na medida certa. Outra consequência de estar ciente de meus equilíbrios e desequilíbrios é o processo de aprendizagem de estabelecer limites e fronteiras em meu tempo e espaço, cuidar de mim e aprender a pedir ajuda ou atenção para minhas necessidades. Quanto mais aprendo, mais entendo os limites e necessidades dos outros, e isso me ajuda a ter mais clareza dos pedidos ou ofertas. Pessoalmente, para mim é mais fácil encontrar o equilíbrio sozinho, e geralmente é irritante quando tenho que gerenciar demandas de

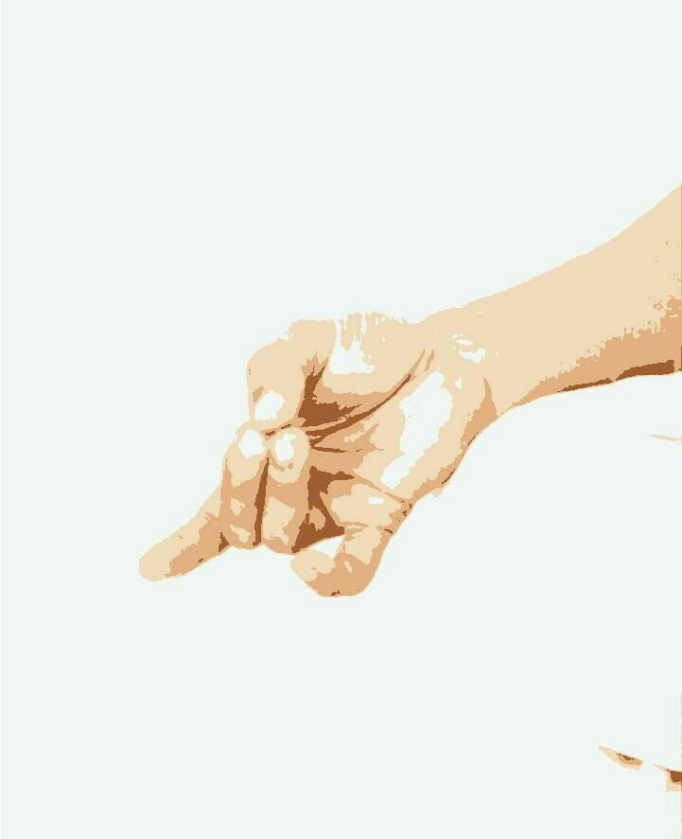
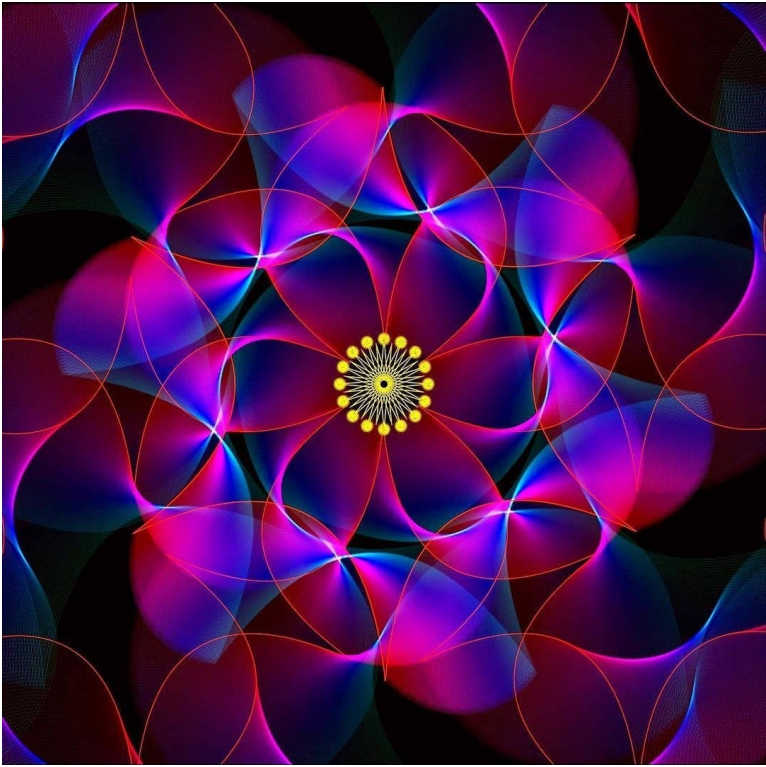
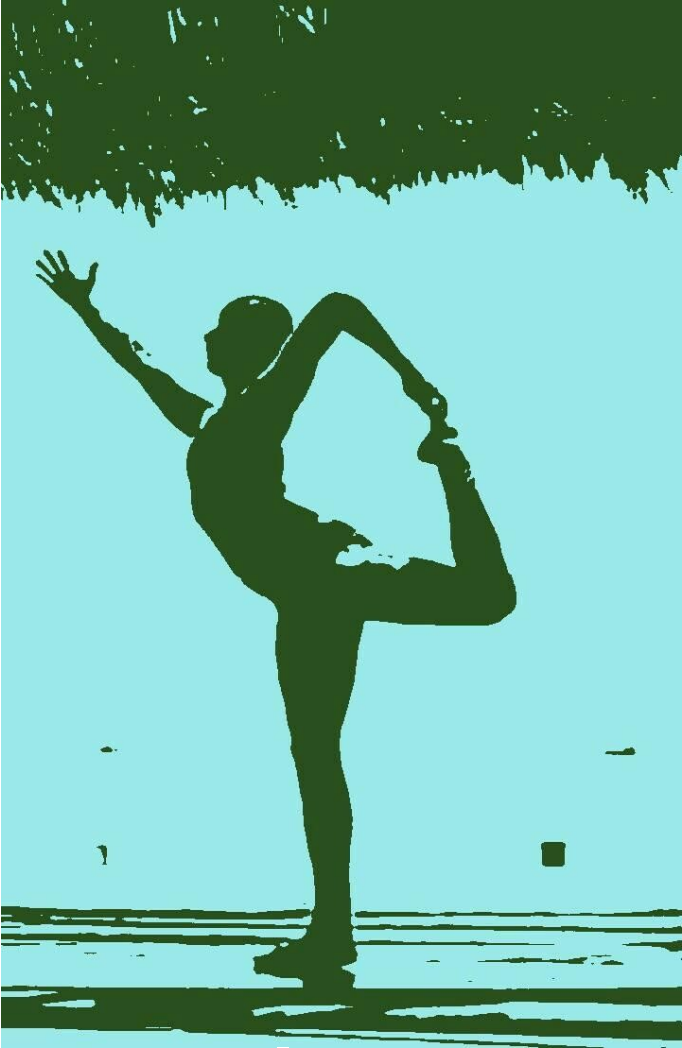
fora. Então, tento equilibrar, direcionando meu esforço para aprender como pedir ajuda e como oferecer meu tempo (e atenção). E quanto a você? Como a prática ajuda a se relacionar melhor com os outros?

.

.

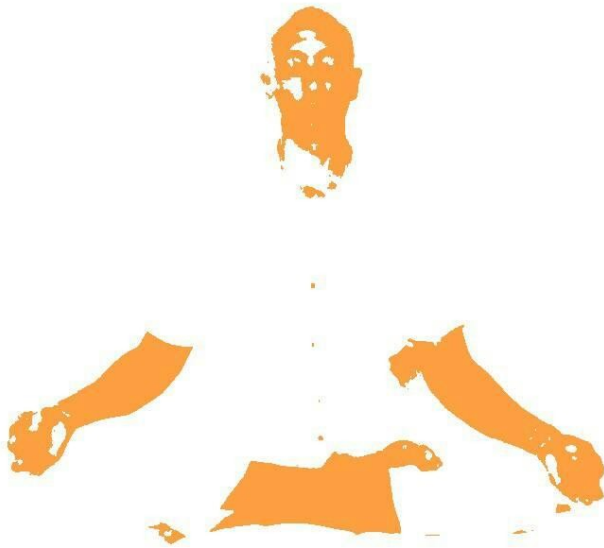
Ether Pranayama é o quarto membro (de oito), e o último que ainda se baseia em ações físicas (manipulação da respiração). Os próximos quatro membros estão totalmente focados em práticas energéticas e mentais, práticas internas que geralmente chamamos de meditação. Portanto, podemos dizer que os primeiros quatro passos são uma preparação para os quatro últimos. (Algumas pessoas apenas praticam o terceiro passo, e o consideram como o Yoga completo). Todo o caminho do Yoga é passar do denso ao sutil. O Yoga começa muito antes do Asana, parando de fazer merda para os outros e para si mesmo, e então começamos a trabalhar com o corpo, depois a mente, o ego e assim por diante. Até onde você está disposto a ir em sua #yogajourney? A imagem abaixo mostra o Apana Mudra, o mudra usado para sintonizar a percepção dos sentidos, o início do próximo membro da etapa: Pratyahara.

.

.

#apanamudra

#natarajasana #dancerspose

.

.

Éter. Sobre Pranayama. Infelizmente, muitas pessoas tomam isso como um "exercício respiratório" e esquecem que se trata de Prana. O ar e a respiração são apenas os meios usados para influenciar o movimento do prana no corpo energético. Prana não é ar, nem mesmo é um elemento, e não é material, portanto não pode ser misturado ou confundido com o ar, a respiração, a própria técnica ou seus efeitos. Quando traduzimos Pranayama como "exercício respiratório", a ideia de "exercício" pode prevalecer, e então se torna uma técnica morta que perdeu seu propósito. A respiração é o meio que usamos para influenciar o movimento do prana em diferentes Nadis, que são como as veias de energia do corpo energético. Os fluxos específicos de energia podem "organizar" o corpo físico e sintonizar a mente em estados específicos de atenção e campos de percepção. E esse ainda não é o objetivo final, a técnica ainda é apenas um passo em um caminho que leva à realização espiritual e à conexão com a fonte de tudo, Deus. Ao purificar o corpo, a mente e o ego refinam todo o ser para que ele fique mais consciente de si mesmo, livre de identificação material e, então, voltar para Deus. Na foto abaixo vemos o bhedana mudra, um mudra usado para praticar os alambana bhedanas, a preparação para os pranayamas.

#siddhasana #yogaasan
.
.
.
Usar o mundo material para servir ao espiritual.
O caminho do iogue. Aqueles que usam o mundo espiritual para obter benefícios materiais estão vivendo na ilusão.
.
.

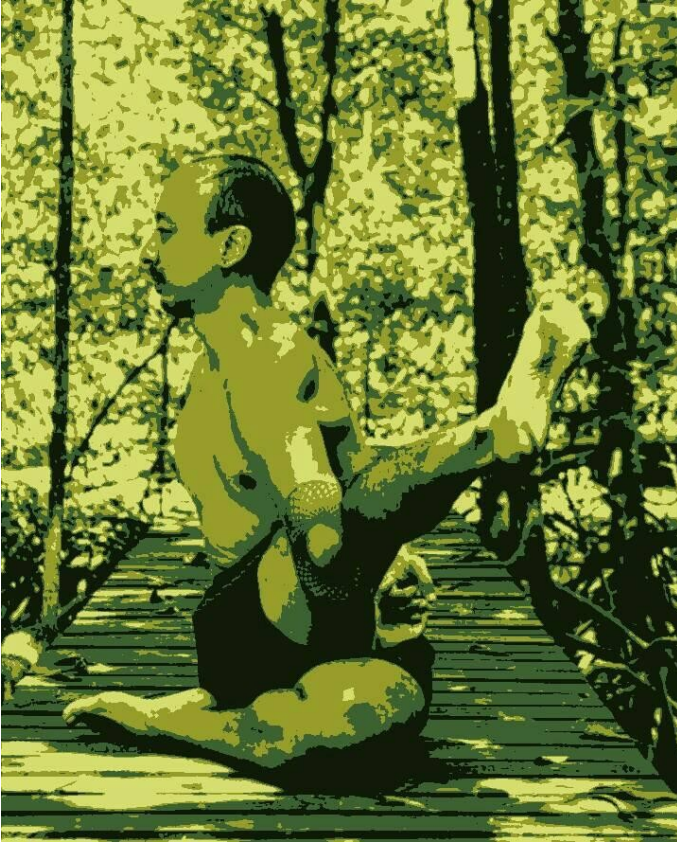
São tantas as pessoas que querem do Yoga apenas as técnicas, para que possam desfrutar mais dos prazeres dos sentidos e não estão interessadas em servir ao caminho espiritual ou retribuir. Esse comportamento egoísta só leva à ilusão e ao enredamento para a identificação com o ego.

.

.

Servir a ioga é servir a seus professores, sua tradição e, ajudar os outros a se estabelecerem na prática e avançarem no caminho espiritual.

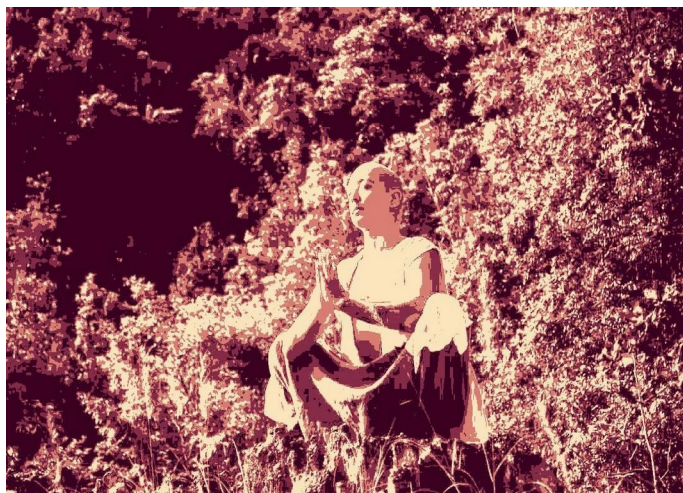
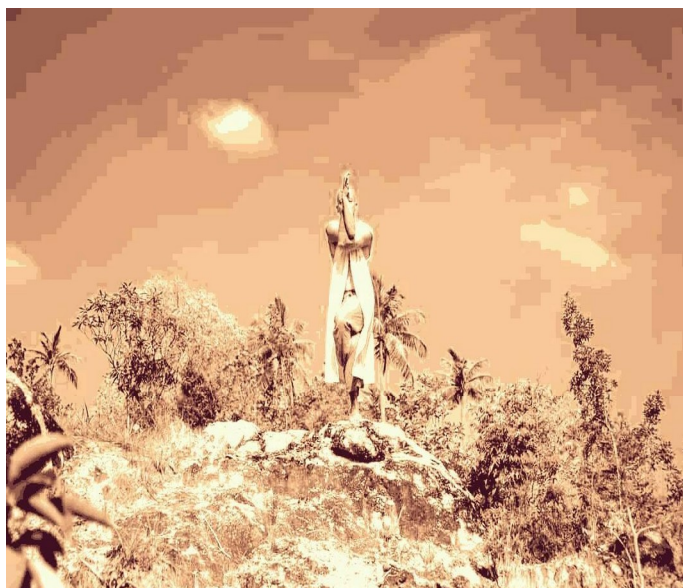
.

.

#yogamaya #gunamaya

.
.
.
Elemento Terra. Aqui vamos nós! Ainda há tempo para se juntar a nós, venha!
.
.
.

#malasana

.

.

#garudasana

Elemento Terra - Terra (Bhu) é um dos cinco "Maha Bhutas", no nível Asana está relacionado à estrutura sólida do corpo (ossos, músculos, ligamentos, tendões). As posturas de equilíbrio em pé tornam mais clara a relação entre esses tecidos. Observe como seus tornozelos estão constantemente em ação, a sola do pé também, eles estão trabalhando de uma maneira que você não consegue nem tentar acompanhar com a mente pensante. Nessas posturas, a mente deve ser neutra e direcionada. De uma chance! E junte-se a nós neste lindo desafio.
.
.
Elemento Terra, o centro energético de Bhu, o elemento terra, no corpo está em Muladhara, que está localizado meia angula acima do perínio. Quando você coloca sua consciência corporal neste ponto, você pode acessar o campo do elemento e se conectar a ele, especialmente nas posturas de equilíbrio em pé. De uma chance! E junte-se a nós neste lindo desafio!
.
.

#vriksasana

.

.

A água

#uttanasana

—

—

—

—

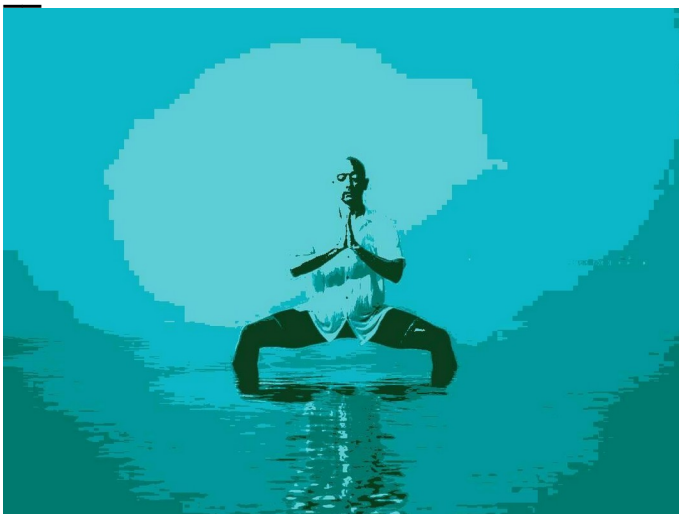
—

—

—

—

Na prática de Asana, Jala, o elemento Água, está relacionado aos líquidos do corpo e seus movimentos dentro de nós. Você pode colocar sua consciência física no Svadisthana, dois angulas atrás do osso púbico, e sintonizar-se com esse elemento, especialmente nas posturas de flexão em pé. Experimente e diga-me como se sente.

—

#ekapadarajakapotasana

—

.

O elemento água tem personalidade e é tão lindo! "Be Water, meu amigo!", disse Bruce Lee. Tão poderoso, tão significativo. A água recebe, resolve, dilui; A água segue seus caminhos, circula seus obstáculos e os deixa para trás. A Água pode ser extremamente forte e intensa, pode ser profunda e escura, pode ser rápida e expansiva, pode ser rasa e transparente, pode ser exatamente o que é necessário, porque a Água se adapta a qualquer situação, mas nunca perde suas qualidades. A água pode evaporar, congelar, pode mudar entre os estados para sempre, mas continue sendo ela mesma. A água continua a nutrir e é uma fonte pura de vida para nós neste planeta. Agradeça pela água em todas as suas formas e, sim, sempre beba água de boa qualidade.

.

Elemento Água. A água tem ondas! Quero compartilhar algo que aprendi com Paul Van-Dijk fazendo um workshop sobre a natureza da água. Paul é um pesquisador que usa a abordagem fenomenológica de Goethe para pesquisar a natureza rítmica da água. Um fato muito curioso sobre o movimento da água é em relação às ondas: se você olhar o mar e um rio, em ambos os casos, você pode ver as ondas, mas no rio a água está passando e a onda está "parada", e no mar, a onda está passando, mas a água está "parada". Claro, a água nunca fica "parada", mesmo dentro de um copo, intocada por muitos dias, a água continua se movendo, fluindo em espirais incríveis. Da próxima vez que você olhar para o mar e para um rio, observe isso, deixe sua mente ser absorvida pela água e veja como ela é curiosa.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

O fogo

#navasana

Para sintonizar a percepção do elemento fogo na prática #asana, concentre sua consciência física no ponto 2 angulas atrás do umbigo. Fique aí e observe o campo de temperatura, observe por exemplo como o trikonasana gera calor na linha lateral superior e dissipa calor na linha lateral inferior. Este é apenas um exemplo, mas este processo está acontecendo o tempo todo dentro do asana, você só precisa sintonizar sua percepção nele para sentir. A geração de calor é chamada de "saagni" e a dissipação de "niragni". Assim como o fogo, todos os demais elementos têm seu processo de afinação, com diferentes pontos e ações. Você pode aprender mais sobre isso estudando profundamente a ioga tradicional, especialmente com professores #gokulyoga. #staytuned e continue desenvolvendo sua #yogapractice e aprendendo com os verdadeiros #Yogis e #behappy obrigado a todos os professores!

—

—

#tulasana
#uplutihi

—

—

Em relação aos três Gunas, o elemento fogo está relacionado a Rajas. A prática do #asana deve visar ao estado Sáttvico, mas a prática pode facilmente ir para Rajásico, especialmente para pessoas com predominância de pitta. Mas o que significa prática "rajásica"? Significa que há um desequilíbrio no Rajas Guna que pode tornar a prática tão forte e intensa que a consciência sutil se perde, parece uma luta, forçando muito, desejando mais do que o real no momento presente. O forte desejo de realizar asanas complexos, mas com uma mente desequilibrada pela paixão. Este estado pode levar o praticante a situações perigosas, lesões ou estados mentais de paixão e avidez por poder, fortes desejos sexuais e consumismo. Observar nossos próprios estados mentais durante e após a prática pode nos dizer muito sobre a maneira como o fazemos. Esteja consciente, aprendendo e sempre refine sua prática.

—

—

—

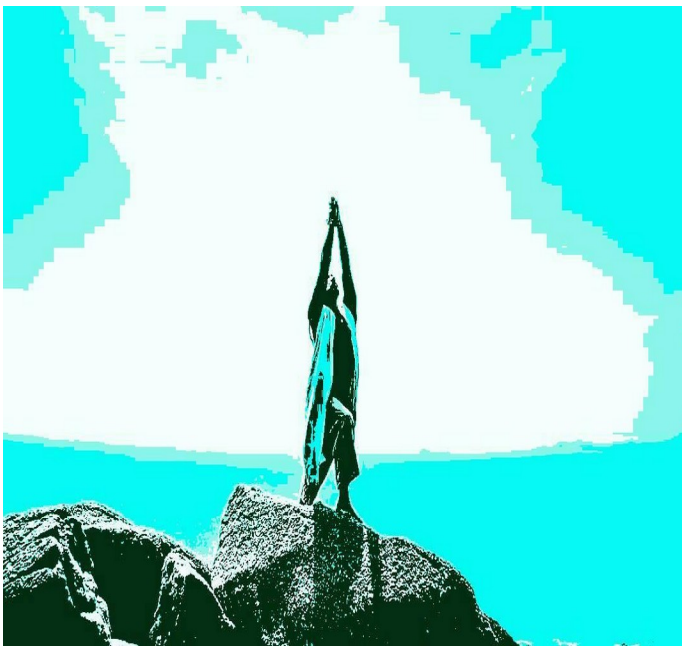
—

#kakasan
a

—

O ar

—

Estamos entrando mais nas sutilezas! O ar é o elemento que nos conecta a todos, estamos todos rodeados por ele e inspirando e expirando. A natureza do Ar é leve, expansiva, tocando e trocando com tudo. O ar é o verdadeiro combustível de nossos corpos, porque podemos viver tantos dias sem comida ou água, mas apenas alguns minutos sem ar e a vida se foi. A relação mais óbvia e direta com o Ar no corpo é o processo respiratório, que também tem uma natureza de conectividade - a respiração conecta a mente consciente e a inconsciente e pode nos ajudar a sintonizar nossas percepções e fluxos de energia em determinados estados de espírito.

#virabadrasana #utthitavirabhadrasana

#niralambavirabhadrasana #warrior3
#virabadrasana3

O Ar. Ainda sobre as sutilezas do Ar; o sentido relacionado a esse elemento é o tato, o quarto da lista. E o centro energético do elemento Ar é Vishudi, no centro da garganta. Você pode colocar sua consciência corporal neste ponto para se sintonizar em Vayu Pratyaya, o campo de percepção relacionado ao elemento Ar. Continue refinando sua prática e aguçando sua percepção, aprofunde-se na prática interna e experimente as práticas mais sutis durante a meditação e depois dentro do asana. Yoga não é um exercício físico!

Namaste!

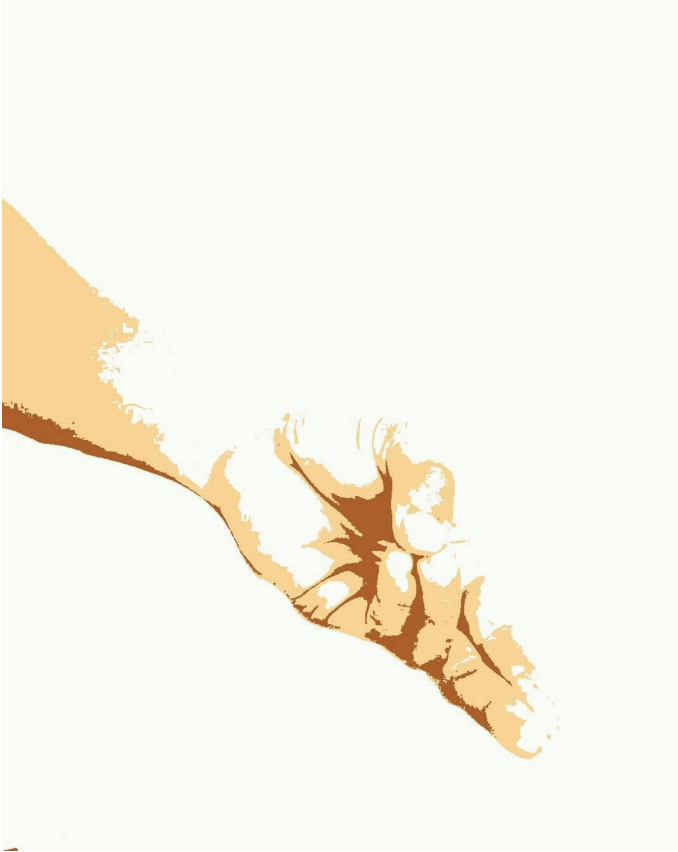
#virabadrasana2 #warrior2

O Air Vayu significa ar e também vento. E essa mesma palavra se refere aos movimentos prânicos nas posturas de ioga. Prana, Apana, Udana, Samana e Viyana são os cinco Vayus. Esta dimensão da prática é muito sutil e é interpretada de forma diferente entre as diferentes linhagens e escolas. Você pode sentir a energia movendo-se em sua prática de asana?

.

Éter

.

Lá vamos nós para o elemento mais sutil. De acordo com a tradição do Yoga, o quinto elemento é Akash, que é melhor traduzido como "espaço", mas também é ensinado como "éter". E o que é isso? Bem, o espaço não é difícil de entender como o recipiente do mundo material, onde tudo e todos são colocados. O éter, entretanto, é menos óbvio e pode ser um conceito misturado à ideia medieval de espírito. De qualquer forma, não é fácil descrever com palavras o que é o espírito, e é muito controverso dependendo da linhagem que você estuda e pratica. Mas com uma coisa que todos podemos concordar, cada praticante deve praticar e estudar Yoga até que a experiência do mais sutil e, em algum nível, as camadas místicas da vida se revelem. A foto acima mostra o "Prana Mudra", o mudra usado para sintonizar a percepção no corpo energético.

#pranamudra

.
.
.
Atha Yoganuśāsanam. Agora é hora do Yoga!
(Y.S. 1.1)
.
.
.

A hora do Yoga é agora! A hora do Yoga é agora!

.

.

.

Se você estiver vivo, você pode praticar. Se você pode praticar, por que não? Já que a prática é, no final das contas, buscar a liberação total. O que é mais importante? Que outra prioridade?

.

.

.

#kakasana

.

.

.

—

—

—

#parivritakoundinyasana

—

—

—

O tempo existe. A mente percebe o tempo por meio do movimento.

.

.

.

O Yoga é transmitido de pessoa para pessoa. Conexão é tudo.

.

.

.

Yoga está se movendo através das pessoas. É tudo uma questão de conexão.

.

.

.

#standingmarichyasana

.

.

.

“Tudo o que existe tem qualidades. Assim, pode ser estudado e compreendido. Yoga é ciência, não uma crença. ”

.

.
.
“Ioga leva tempo!”
.
.
.
Yoga não é algo que você possa consumir, comprar, usar e jogar fora, como normalmente fazemos com tudo na vida. Yoga leva tempo. Não é um curso de um mês e nem dez ou vinte anos de prática de Asana. Não é uma questão de tempo, na verdade? Não. Trata-se de entrega, desenvolvimento de consciência e autorrealização. Quanto tempo vai demorar? Uma vida inteira, ou muitas vidas, quem sabe? O que sabemos é que "Agora é a hora do Yoga".
.
.
.
Yoga não é aquela coisa que você faz sobre o tapete. Não é aquela pose no Instagram. O Yoga vai muito além disso, está acontecendo (ou não) o tempo todo, em cada pequeno detalhe da vida. É como você faz as coisas, como você se sente, como você pensa, como você age, como você consome (ou não), como você se relaciona, e assim por diante ... O Yoga leva tempo.
.
.
.

#parivritatrikonasana

Sambhanda, Abhideya e Prayojana são as três qualidades de um Parampara. Se algum desses elementos estiver faltando, o Yoga se torna incompleto e o Parampara quebra.

.

.

.

Sambhanda é a teoria.
Abhideya é a prática.
Prayojana é o Meta.

.

.

.

Esta última qualidade é o que é mais frequentemente necessário no Yoga de nosso tempo. Além da teoria e da prática, eles geralmente são vistos como coisas separadas e distintas. A falta de clareza sobre os objetivos, ou as múltiplas e aleatórias interpretações individuais que são dadas sobre o Yoga acabam criando muita confusão na mente dos praticantes de hoje.

.

.

.

A filosofia do Yoga não pode ser separada da prática. E também não faz sentido, se o objetivo, a meta, não estiver claro.

.

.

.

#ekapadapadangustasana

Praticar técnicas de Yoga sem devoção é como ter um smartphone apenas para usar a calculadora.
.
.
.
Buddhi Yoga é o elo que conecta Kriya e Bhakti. "Buddhi" é o intelecto que reflete a partir da consciência (citta). E é também a partir da lógica que percebemos a importância de Bhakti. Sem Bhakti, a prática se torna vazia.
.
.
.

#anuvittasana

.
.
.
A jornada do Yoga nada mais é do que um caminho de volta.
.
.
.
Um caminho de volta à essência do ser (Eu) e, a partir daí, um retorno à nossa origem primordial, a fonte criativa da qual tudo emana, Deus.
.
.
.

Do grosseiro ao sutil, tornando nosso modo de vida mais saciado pela prática de Yamas e Niyamas, depois refinando a consciência e a percepção, das camadas mais grosseiras às mais sutis (corpo, mente, ego, intelecto, consciência e espírito).

.

.

.

Você provavelmente já conhece o sutra 1.2 "citta vrtti nirodah do ioga" e sua tradução sendo algo como "ioga é a cessação da turbulência da consciência" ou "a cessação das oscilações mentais" ou algo assim. Este Sutra é conhecido por definir o Yoga de uma forma muito objetiva e sucinta. E é muito tentador tentar retomar a compreensão dos Ioga Sutras (ou do próprio Ioga) a este único versículo.

.

.

.

No entanto, então, Patanjali continua com 1,3 "tada drastuh svarupe 'vasthanam", que pode ser traduzido como "então o observador (drastuh) ciente de sua própria natureza" ou "quando isso (citta vrtti) é alcançado, o Ser habita em você mesmo essência "

.

.

.

Em outras palavras, em 1.3 Patanjali completa o verso conhecido (e conclui, porque em 1.4 ele virá dizendo o que acontece quando o estado de ioga está ausente). Acrescentando uma parte extremamente importante que é a percepção do Ser (essência/alma/purusha) e a possibilidade de se ver e habitar o Ser. Alguns comentadores importantes descrevem este estado como sendo o "asamprajana-samadhi" (o último estado) Samadhi, sem semente).

.

.

.

Este terceiro versículo também dá significado e um objetivo, uma meta, ao estado de ioga. Pois simplesmente manter a mente calma não implica necessariamente autorrealização ou realização do objetivo do Yoga. Mesmo o apaziguamento da consciência, que é fundamental, ainda não é o fim.

.

.

.

Este segundo versículo realmente parece perguntar um "por quê?" "Cessar as oscilações da mente" ... Tudo bem, mas por quê? E a resposta: para que a essência do Ser possa se reconhecer e habitar em si mesma. Agora, sim, temos uma razão mais profunda para seguir o caminho do Yoga.

.

.

.

Você que leu até aqui, já conhecia este terceiro versículo?

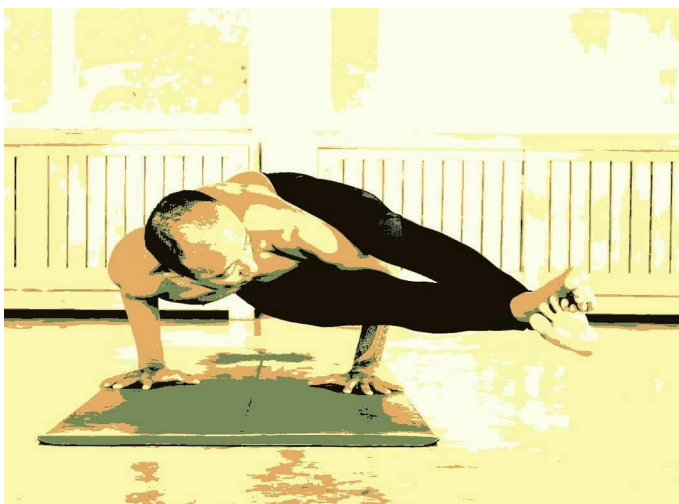
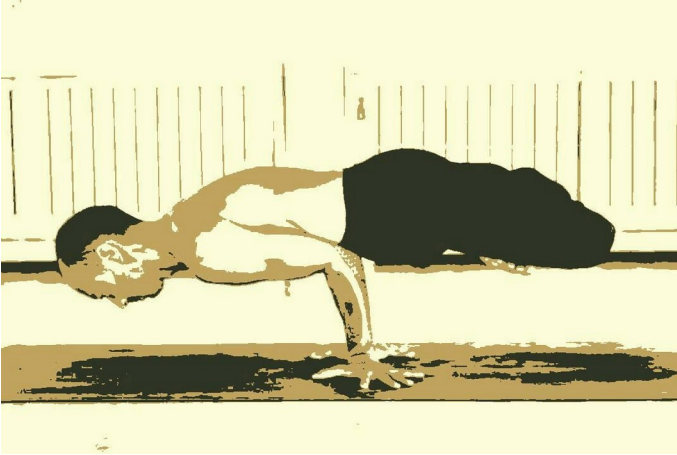
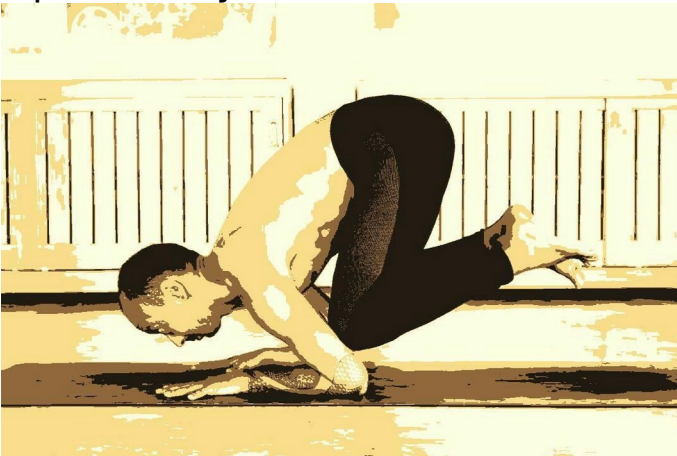
.

.

.

.

.

.

#ashtavakrasana

#pinchamayurasana

#kurpurakakasana #babykakasana

.

.

.

Nossos corpos podem ser excelentes veículos para navegar pelo espaço ou prisões onde passar o resto de nossas vidas.

.

.

.

Eles podem ser instrumentos de liberação da mente e conexão com o espírito. Na verdade, acho improvável que qualquer realização espiritual não passe pela consciência corporal. Ela passa pelo movimento, pelo Asana, pela dança e pelas artes do corpo, pelo canto e pela voz. Também envolve a consciência da comida, o funcionamento do corpo e suas sutilezas.
E é no meio disso, desse processo de refinamento e consciência, que nossa própria psicologia fica mais clara, nosso egoísmo, nossas emoções, nossos desejos, nossos relacionamentos. Tudo se desenrola - se desenrola, enquanto os processos do corpo seguem suas morfoses.
.
.
.
Quando falo em ocupar o corpo, é disso que estou falando. E sim, esta imagem de Asana não é capaz de expressar tudo isso. Portanto, as próximas linhas deste feed terão novos idiomas. Deus nos ajude. Amém.
.
.
.
Entregar-se a Deus em devoção e serviço é o estágio mais avançado do Yoga.
.
.

Y.S. II.45 samādhi-siddhir īśvara-praṇidhānāt (da submissão a Deus vem a perfeição de Samadhi)
.
.
Bhakti, o aspecto devocional do caminho do Yoga, é algo que, mais cedo ou mais tarde, cruzará o caminho do praticante dedicado. Pois é impossível seguir este caminho sem, em algum momento, encontrar questões existenciais.
.
.
Haverá escolas de pensamento oferecendo respostas alternativas, destacando o Yoga de seu aspecto teísta, ou mesmo apresentando diferentes interpretações do significado de "īśvara-praṇidhānā". Ou dizendo que você pode achar de "Deus" o que quiser, ou mesmo que você e Deus são a mesma e a única coisa que existe.
.
.
Boa sorte!
.
.
Hoje vejo como lógica a necessidade de se submeter a Deus para que o Yoga alcance níveis mais profundos na vida do praticante. Primeiro, para dissolver a ilusão de ser o centro do universo. Em segundo lugar, pela possibilidade de aprender algo de alguém superior.

.
.
Sei que, infelizmente, vivemos em uma sociedade massacrada pelo abuso de autoridade por parte de entidades e instituições religiosas, dentro e fora do Yoga. E que, ao longo de nossa história, charlatões abusivos fizeram coisas horríveis em nome de Deus. E eu sei a importância de romper com essas autoridades abusivas e meramente controladoras e exploradoras. Só hoje eu reconheço que, embora existam personagens malévolos, charlatães, abusadores etc., o aspecto divino da própria existência ultrapassa de longe esses males vividos pela humanidade e esses cretinos.
.
.
Sei que esse assunto é polêmico e que não há espaço aqui para explorá-lo em profundidade. Quero reforçar que toda forma de viver a própria espiritualidade é válida e digna de respeito (fala-se do Livre Arbítrio?). Sei que pode ser chocante para quem conhece meu lado mais crítico e rebelde "ouvir" tais palavras, mas esta "descoberta recente" para mim que é possível inferir, da lógica e da própria experiência, a existência de Deus; e o quanto isso impacta a relação com a prática de forma empoderadora e libertadora, é algo que eu queria expressar, mesmo que só assim, de forma superficial e provocativa.
.

.

.
.
“Sentir é mais sutil do que Pensar”.
.
.

A capacidade de sentir é uma função primária do ser humano, mas muitas vezes é mal utilizada ou pode até se tornar uma fonte de conflitos internos. A nossa relação com os nossos próprios sentimentos e emoções pode tornar-se confusa, conflituosa e até traumática, se não a tivermos, aliada à capacidade de sentir a liberdade para sentir o que quer que seja com um acolhimento adequado. É importante desenvolver a capacidade de expressar e de liberar emoções; tendo paciência e sabedoria para vigiar e deixar ir. Às vezes é importante ter apoio externo, escuta, empatia. Você tem que aceitar, permitir-se e estar ciente de fazer escolhas assertivas sobre o que fazer (ou não fazer) sobre o que se manifesta em nosso campo emocional.
É um processo que dura a vida toda, existem várias maneiras (confiáveis e pragmáticas) de experimentar e aprender com nossos sentimentos.
.
.

À medida que avançamos no caminho do autoconhecimento e temos mais referências sobre nossa gama de sentimentos e emoções, e sua relação com nossas situações de vida, nossos ciclos, nossa história, etc., é possível tomar decisões mais sábias do que fazer com o que estamos sentindo, como abordar, o que fazer ou não fazer, como observar e dar o tempo necessário. Faça escolhas sobre como expressá-lo aos outros, quando reservar um tempo para si mesmo, quando pedir ajuda e assim por diante.

.

.

Na prática do Yoga, a faculdade de sentir pode ser tão importante quanto a própria prática. "Sentir" nos guia, nos orienta - nos dirige. Tornamo-nos mais conscientes do que está acontecendo dentro e fora de nós mesmos e da relação de uma coisa com a outra. Essa consciência nos permite decidir como nos relacionar com a prática diária, momento a momento, para equilibrar, equilibrar, contrabalançar.

O refinamento do sentimento nos permite (ou permitirá) perceber os aspectos mais sutis do corpo, mente, ego, prática e evoluir para um estágio onde podemos chegar um pouco mais perto da consciência pura.

.

.

Quanto mais consciência, mais responsabilidade.

.

.

Podemos expandir nossa consciência em várias direções, em diferentes aspectos: ecológico/ambiental, alimentar, consciência social. Consciência de si mesmo, dos próprios privilégios, dos relacionamentos. Em todos os aspectos, a consciência traz responsabilidade. Por exemplo, quando você entende o impacto ambiental do plástico, você se torna responsável por aquele canudo, aquela xícara de café, etc. E isso vale para tudo.

.

.

Hoje eu queria falar especialmente sobre o processo de tomada de consciência da condição do homem na sociedade. (Oi?) Eu explico. A condição do homem/mulher na sociedade é um dos fatores mais implícitos, inerentes e insolúveis, que direciona nossa aculturação, nossa educação e, conseqüentemente, nossa participação social e suas derivações. Independentemente de nossas opções sexuais ou identidades de gênero, a pressão e a repressão afetam a todos nós.

.

.

Hoje em dia, como homem, considero mais importante ter consciência dos privilégios de ser homem do que das opressões que sofremos. Claro, este segundo também é fundamental para nos livrarmos dessa "masculinidade tóxica" e de suas implicações para nossa saúde psicológica e emocional. No entanto, creio que isso não pode ultrapassar, em importância e prioridade, a primeira (de reconhecer e abrir mão de privilégios) porque, em termos práticos, a opressão que exercemos é muito maior do que aquela que sofremos. Use o privilégio apenas se for para combater o privilégio. Acredito que quando os homens começam a se reconhecer como mais oprimidos do que opressores, correm sério risco de cair nas ondas erradas, como a do masculinismo, por exemplo. E os dois processos vão acontecer ao mesmo tempo, não se cancelam e podem até se complementar muito bem.

.

.

Acredito que é hora de abrir espaço para as mulheres em todos os setores da sociedade.

Você pode imaginar o mundo se invertêssemos a proporção entre homens e mulheres em cargos de poder em governos, empresas e comunidades. "Um estudo da Scientific American descobriu que a principal causa para a rejeição de um comportamento mais consciente e sustentável por parte dos homens é devido à preocupação masculina em salvaguardar sua identidade e papel de gênero." Outro estudo diz que as mulheres nascidas até 1955 têm mais probabilidade de votar em partidos de direita na comunidade europeia e no Canadá. Em outras palavras, é melhor deixar o mundo nas minhas mãos.

.

.

Recomendo fortemente aos amigos homens que, não só ouçam mais mulheres, mas também ouçam canções cantadas, compostas e tocadas por mulheres. Leia seus textos. Abra seus ouvidos, seu coração e, acima de tudo, sua cabeça para o que as mulheres estão dizendo. Mesmo que o impulso inicial seja reatividade; respire e ouça, e dê-se tempo para descobrir o motivo de sua reação. Uma coisa (entre muitas) que aprendi (e continuo a aprender) com eles é que os sentimentos vividos não precisam fazer sentido para serem válidos e, de fato, os sentimentos não precisam de validação, aprovação, racionalidade. Eles devem ser sentidos, ouvidos, vividos, testemunhados e isso é o suficiente.

.
.
.
.
Eu teria muito mais a dizer sobre tudo o que aprendo com as mulheres, seja lendo, nas entrevistas, na música, mas acima de tudo, graças à misericórdia divina, talvez, pessoalmente.
Não quero dizer que você não está vendo nada. Nem que os homens não tenham sua contribuição. Só que os desequilíbrios causados pela loucura dos homens estão atingindo seus limites em todos os níveis, em todo o mundo. E que podemos, como indivíduos (por enquanto), imediatamente começar a equilibrar esse equilíbrio dentro de nós. E posso dizer que vale muito a pena, mesmo que seja morrer tentando. Se do jeito que não é mais possível, talvez esta seja, nossa única chance.
.
.
A dança, como a ioga, só acontece no momento presente.
.
.
Yoga é ser básico, dançar é voar.
Yoga é de fora para dentro; a dança é de dentro para fora.
Yoga é se tornar iluminado, dançar é brincar com a luz.
Yoga é alquimia,

a dança é uma explosão.
Yoga é centro,
dança é expansão.
Yoga é um procurar por mim mesmo, a dança é um encontro eterno.

Na ioga, o corpo é metade.
No corpo, a dança encontra seu fim.
Yoga é vida. Dança também.
Dançar às vezes é deixar morrer, às vezes também na ioga.
Na ioga, é melhor não cair,
Na dança, cair é o caminho.
O fim da ioga é divino, a dança não tem fim.
Yoga é ter como objetivo o infinito, na dança, o alvo pode estar em qualquer lugar.
A ioga conecta, a dança dissolve.
Yoga é o caminho, a dança é dança.
.
.

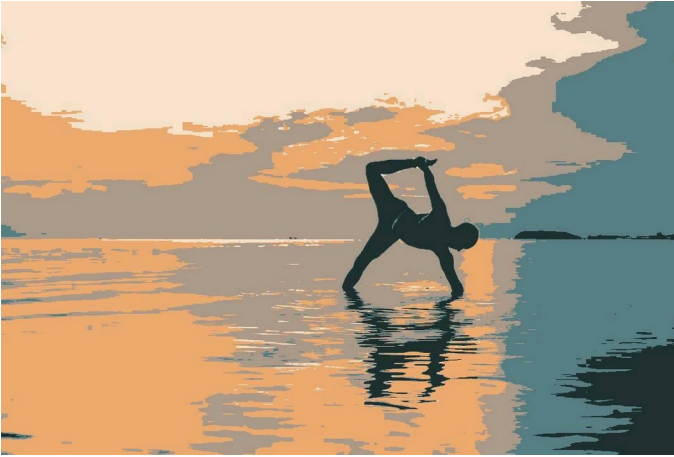
#yogawarrior

Aceite a imperfeição. Conheça seus limites.
Abrace a verdade do presente, como ela é.
Visar a melhoria; aproveite o tempo para fazer isso.

.

.

.

Conhecer os próprios limites é uma prática muito mais "avançada" do que ter força ou flexibilidade. Saber (e aceitar) seus limites é a única maneira de progredir com eficácia na ioga e na vida.
.
.
.
#adhomukhasvanasana
.
.
.
.
Às vezes, a paz é apenas a falta de dor. Torne a vida simples. Sabai Sabai!
.
.
.
.

#parivritaprasaritapadotanasana

Quantos "não" são necessários para manter um sim?

.

.

.

Escolha e renúncia fazem parte do caminho do Yoga.

Escolher esse caminho geralmente significa deixar para trás hábitos, vícios, ideias; e abrir o espaço necessário na vida para se comprometer e se dedicar a este trabalho tão específico e delicado.
Ninguém é (e nunca será) obrigado a dizer sim a este caminho.
E hoje existe uma gama relativamente ampla de possibilidades e profundidades com as quais uma pessoa pode se envolver com as práticas de Yoga. E, no entanto, continue a manter seus padrões habituais, contanto que você considere conveniente.
No entanto, aceitar o caminho da ioga como uma escolha de vida é diferente.

.
.
.
Por definição, isso implica várias renúncias.
Renuncie à violência.
Renuncie à mentira.
Renuncie a estados mentais. Alguns agradáveis, alguns dolorosos.
E a lista é longa ...
E a vida é curta.
Ninguém disse que seria fácil.
Isso também não significa que seja doloroso.
Cada um com suas próprias prioridades.
Alguns seguem seu caminho.
Alguns atrapalham.
E a vida segue seu curso.
.

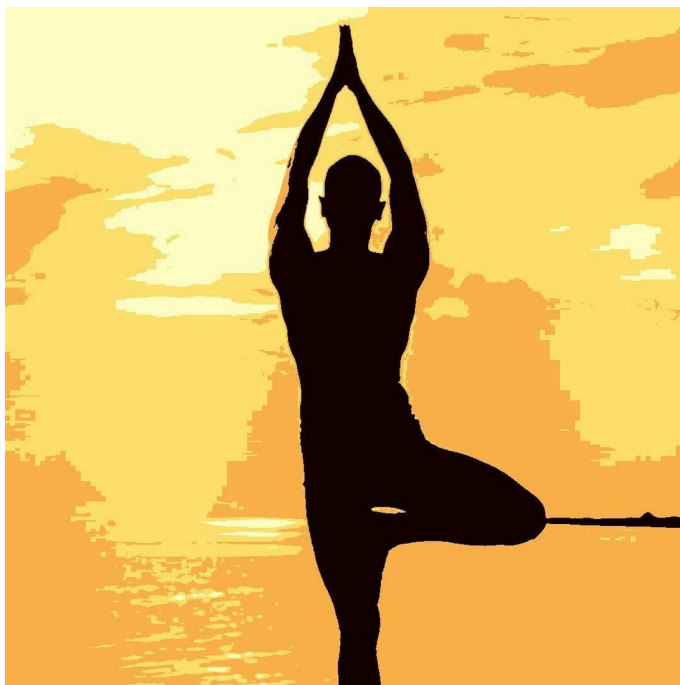
.

.

#warrior

.

Por que você pratica ioga? Qual é o teu objetivo?

.

#vriksasana

.

.

.

“Mantenha-se na linha. Continue andando. O objetivo pode estar longe. Só não pare. Mantenha a meta em seu horizonte e siga em frente!”.

.

.

.

—

.

.

.

“O Yoga é uma viagem sem volta. E é um caminho de volta, um caminho de volta para casa! ”

.

.

.

—

#parsvaekapadavriksasana

.

.
O Yoga tem um objetivo definido com muita precisão.
.

.
Você pode ouvir, muitas vezes, pessoas falando sobre "o que é ioga para mim", e está tudo bem ... no começo. Mas depois de algum tempo de prática, mais perguntas podem surgir, e aqueles que se aprofundam no estudo da ioga como método de autorrealização perceberão que os objetivos estão definidos, assim como o caminho.
.

.
Hoje em dia, o sistema neoliberal, o estilo de vida ultra-individualista e os holofotes dados à personalidade individual fazem com que as pessoas tomem a ioga como um hobby pessoal para experimentar alegria e bem-aventurança, apenas para autossatisfação e orgulho.
.
.
.

.

.

A menos que você se desligue da identificação egoísta de "minha ioga", "meu caminho", "minha visão" e se torne humilde para aprender com a sabedoria ancestral por trás da prática, sobre espiritualidade, consciência e autorrealização, a menos que renuncie aos seus próprios conceitos e renuncie à cadeia de mestres por trás de uma linhagem/tradição, a ioga nunca pode ser completa/realizada, e a evolução no caminho fica presa no egoísmo ou na arrogância.

.

.

Cada um é livre para tentar do seu jeito, mas ninguém pode dar o que não tem. Tente inventar sua própria roda se isso fizer mais sentido para você, pode acontecer, ou não. Ou tente seguir o caminho de quem realmente chegou lá. Mas seguir não é fácil hoje em dia, porque todo mundo quer liderar, muito poucos podem seguir. Além disso, é difícil superar o trauma de tantos abusos e traições ao longo dos anos, mas isso é outro assunto, para outro dia.

.

.

Boa sorte a todos que trilham o caminho da autorrealização. Que todos os seres sejam felizes e saudáveis. Namaste!

.

—

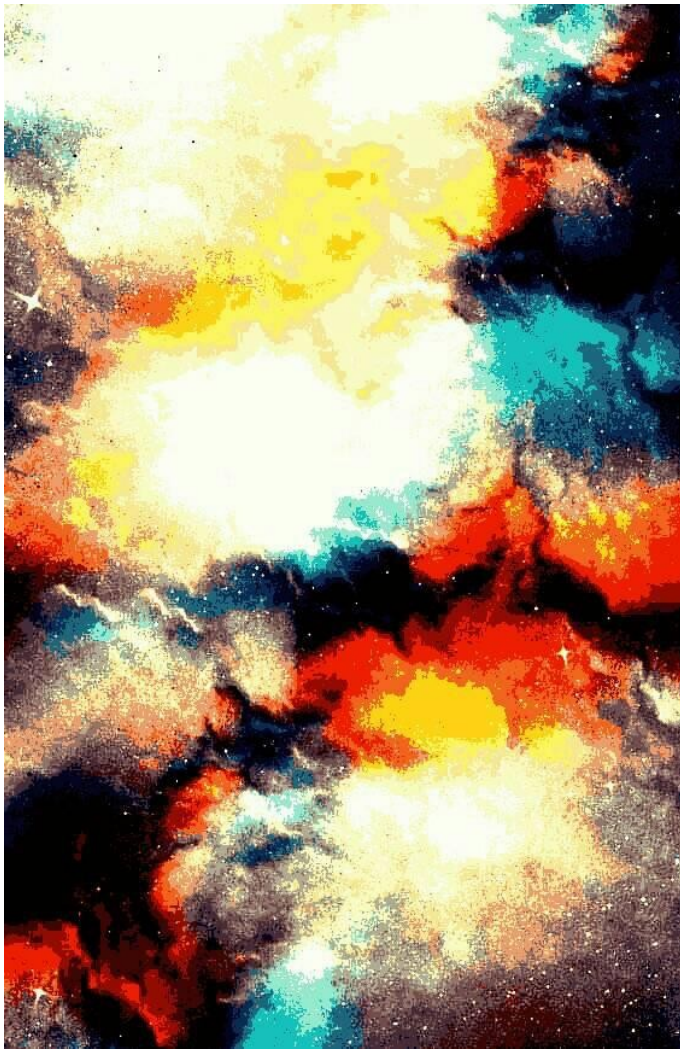
.

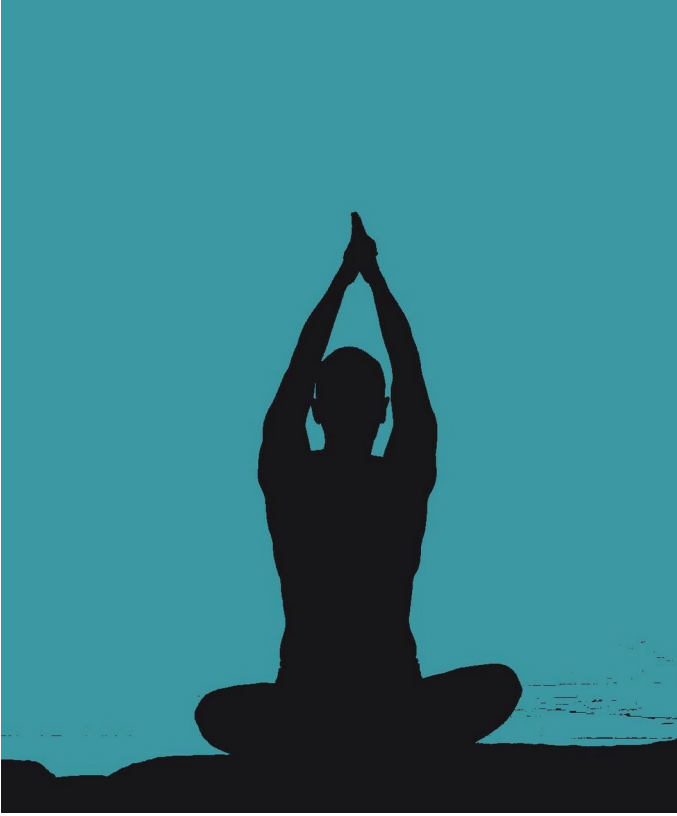
Sat, Cit e Ananda são as três qualidades do "Eu". Sat significa eterno, Cit significa consciente e Ananda significa Bem-aventurado. "Self" é uma unidade espiritual de consciência.
Yoga é um método para a "autorrealização".

.

—

.

.

.
.
.
“Apenas ficar no momento não é suficiente.
Você tem que saber para onde está indo... “.
.

.
.
BG 6.6: Para aquele que conquistou a mente, a mente é o melhor dos amigos; mas para aquele que falhou em fazer isso, sua mente continuará sendo o maior inimigo.
Não podemos deixar de nos identificar com as coisas, mas podemos parar de nos identificar com a mente.
.
.
.
#ardhabadhavasistasana

#parvatasana
.
.
.
.
.
#Parvatasana é uma boa postura sempre. Sinta-se cansado ou com o corpo duro, apenas faça. Em seguida, incline-se um pouco para o lado e gire. É tão bom renovar suas energias. Tente!

—

O Ego para os Yogis, "Ahamkara", é uma camada de consciência que se identifica com o que chamamos de "eu".

.

.

—

Este poder de identificação (Asmita) ocorre principalmente em 3 campos: Fazer (Kriya), Saber (Jñana) e Desejar (Ićcha).

.

.

—

Identificar-se é natural e necessário para desenvolver a compreensão, a percepção de si e do mundo. Chega o momento em que o bebê precisa entender que não é a mãe para continuar se desenvolvendo fora dele, para isso a noção de “eu” começa a ser criada. (Já que me entendo pelas pessoas, eu sou ...)

.

.

—

Somos movidos pelo desejo e a auto-identificação define diretamente que tipo de desejo teremos. O Yogui busca ser seletivo em relação aos seus desejos, e orientá-los em direção a Deus e ao que o aproxima Dele.

.

.

—
Não chegará um momento nesta vida em que "seremos libertados do ego", pois é um aspecto inerente da consciência. Porém, podemos estar cientes de seu poder e utilizá-lo da melhor maneira para o propósito escolhido.

.

.

—

O ego de uma pessoa espiritual pode ser muito complicado e ardiloso, usando o chapéu do "mocinho", ou do "santo" ou do "evoluído". Assim como este que fala com você, aqui está deste lado pensando que é ótimo porque "Eu faço", "Eu sei" e "Eu desejo" "Eu faço" Yoga, "Eu sei" o que é o ego e "Eu desejo "para ajudar". É por isso que o Yogi dedica cada ação, e os frutos dessas ações, a Ishwara (Deus).

.

.

—

"Que meu fazer, meu conhecimento, meu desejo e minhas ações sirvam para exaltar e cumprir o desejo de Deus"

.

.

—

—

—

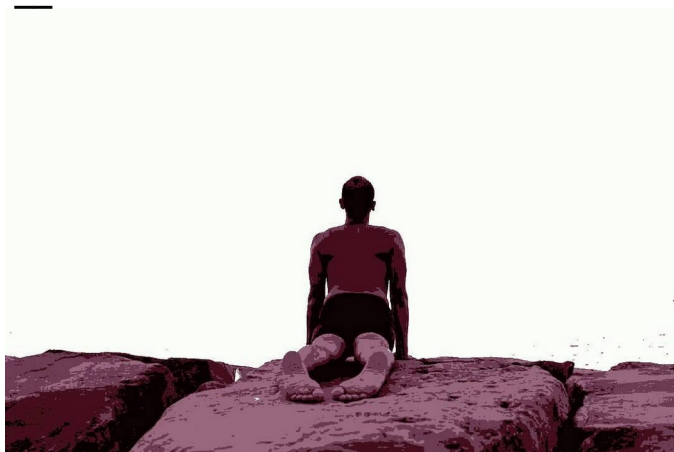
—

—

Precisamos ter uma base estável, escolher um bom terreno e manter boas fundações. Faça de sua prática uma ferramenta para equilibrar você e estabilizar seu centro.

—

—

—

#serpente

.

.

.

O que você reverencia?

.

.

.

A humildade é um remédio para o ego. Precisamos ter um ego saudável. Ishvara Pranidhana, devoção a Deus, é um princípio do Yoga. A devoção nos ajuda a estar cientes de nosso lugar, sem permitir que o ego cresça muito em auto-importância e atrapalhe seu progresso espiritual

.

.

Isso não significa me inferiorizar, apenas reconhecer meu lugar no mundo, com a consciência de minhas habilidades e limitações, e me empenhar para fazer o melhor de mim para agir no mundo e servir.

.

.

Reverencio aqui todas as pessoas que fazem ou fizeram parte do meu caminho, todos os meus professores do passado e agora (são muitos), toda a graça suprema da criação de Deus que sustenta a vida e o dom de ter um corpo e uma capacidade de fazer o trabalho que tenho que fazer.

.

.

.

.

.

.

.

Desejo que todos os seres possam se desenvolver no caminho da autorrealização, que possam trabalhar em sua própria liberação e pela liberação de muitos mais.

.

.

.

Namaste!

.

.

.

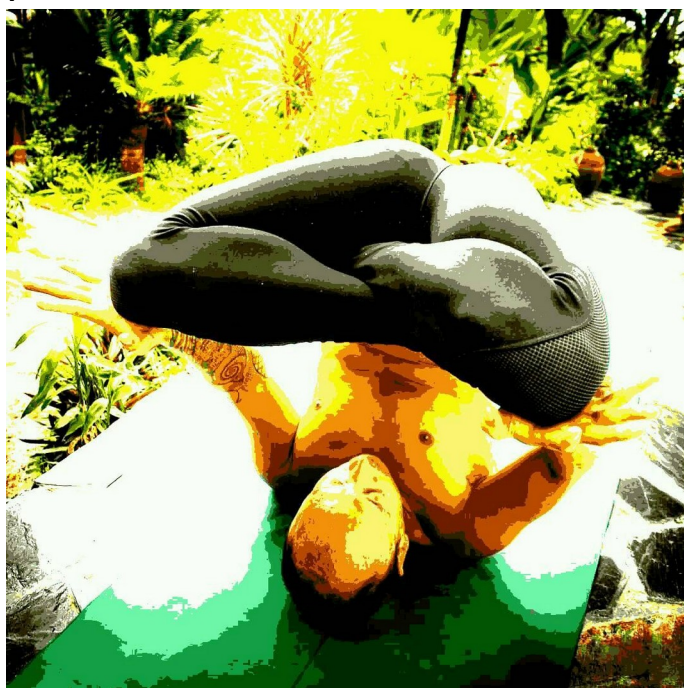
#kurparakrama

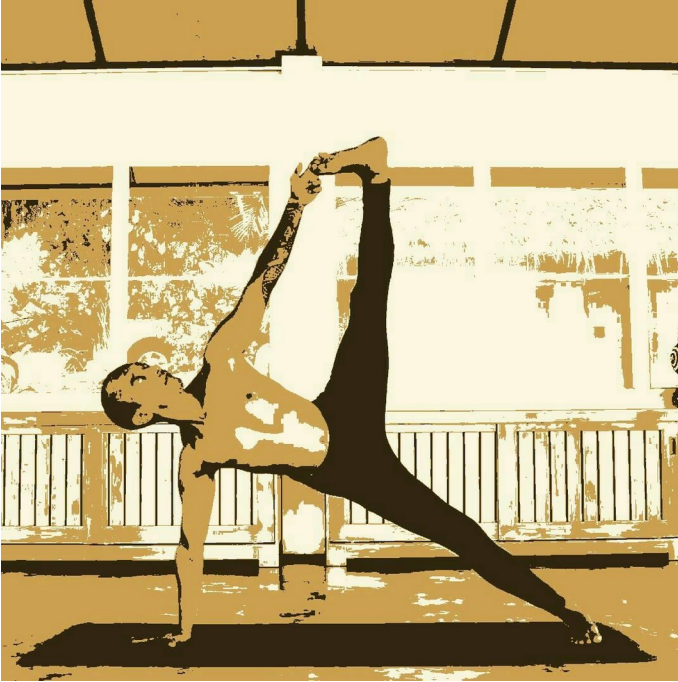
—

“A prática destrói a dúvida”.

Muito obrigado!

—

.
“Se está tudo bem, não há progresso, não há objetivo. O Yogui é aquele que se preocupa, mas a preocupação é com o progresso espiritual.”
.
#urdhvapadmasana

Progredir na jornada da ioga é mover a consciência do grosseiro para o sutil, aos poucos, todos os dias, sem esperar nada.

#ardhabadhavasistasana

#padangustavasistasana

.

.

.

O objetivo define a rota.

.

.

.

—

.

.

.

Para quem não tem objetivo, nada serve.

.

.

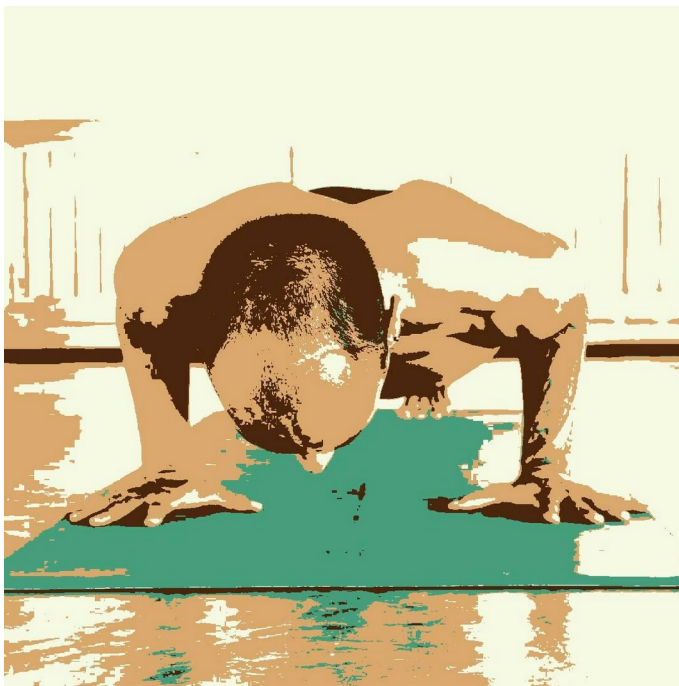
.

—

.
.
.
__
.
.
.
.

#ekapadakoundinyasana

Asmita é a identificação falsa. A ilusão de nos identificarmos não com o Eu, a consciência pura, a alma, mas com a matéria, o corpo e o ego.
Kaivalya, o objetivo final do Yogi, significa a independência absoluta. É a compreensão de nossa verdadeira natureza, que é eterna, não a identificação incorreta com esta estrutura material, o corpo, que é temporária.
.
.
Você só pode dar o que você tem.

.
.
Você não pode dar o que você não tem.
.
.
Sou muito grato por tudo que recebi de meus professores e de cada pessoa que cruzou meu caminho para compartilhar a sabedoria da vida e abrir as portas para o conhecimento do Yoga.
.
.
#sirangustasana

#chaturanga #chaturangadandasana

.
.
"A vida humana é feita para a autorrealização." “Srila Prabhupada”
.
.
E o Yoga é um método para isso. Praticamos Yoga para compreender quem realmente somos como unidades espirituais de consciência.
.
.
(...) Certamente, quando alguém não se apega a objetos ou ações, desistindo de todo egoísmo, diz-se que ele ascendeu ao Yoga. (...)

Do Bhagavad Gita, 6,3

.

.

#vrishkasana

.

.

Yoga é "voltado para o futuro".

.

.

Apenas viver no presente é como não ter objetivo. Claro, a capacidade de permanecer no presente e estar ciente da mente no momento presente é uma habilidade muito importante, mas esta é uma etapa, uma etapa, não a meta - do iogue (ni). A faculdade da mente estar ciente de si mesma é chamada de "Sanjna" e ainda é uma camada material de consciência.

.

.

Todo o método de Yoga é um projeto de autorrealização de longo prazo, portanto, não é um trabalho imediato. Conforme recomendado por Patanjali, não devemos nem mesmo esperar resultados ou benefícios, apenas praticar devocionalmente e consistentemente.

.

.

.

Inevitavelmente, algumas mudanças acontecerão, mas em vez de tentar direcioná-las ou controlá-las, devemos nos render a vontade de Deus (Isvara) e apenas continue melhorando Bhakti (devoção).

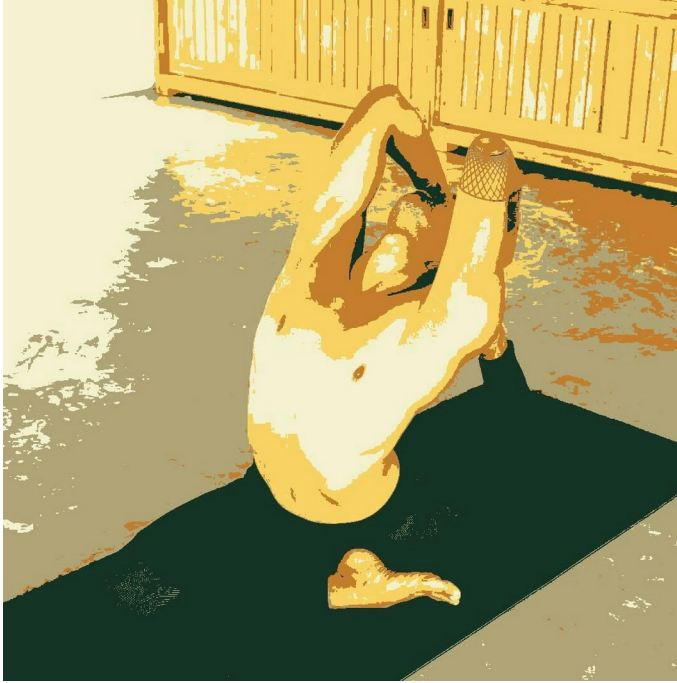
.

.

Como isso soa para você?

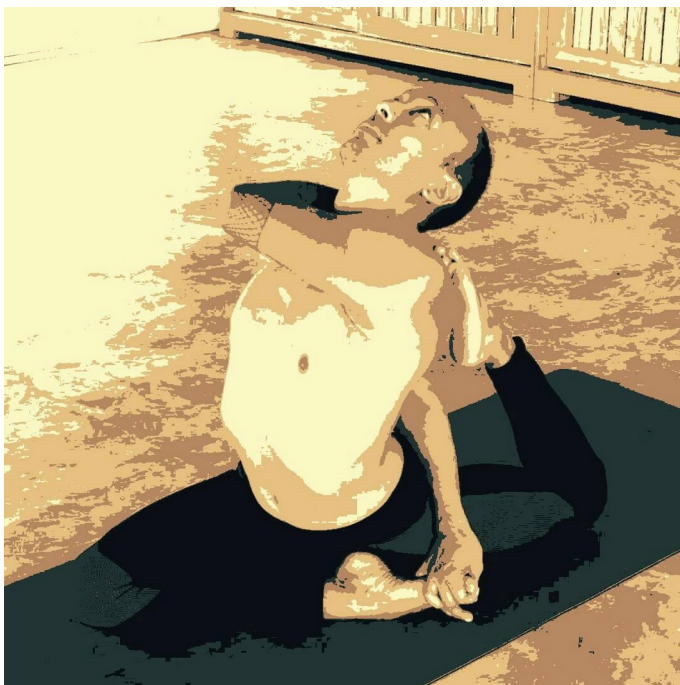
.

.

#urdhvahastasirsasana

.

#ekapadarajakapotasanavariations
.

#ekapadarajakapotasanavariations

.

#ekapadarajakapotasanavariations

.

Asana é o meio, não o fim. É o método para penetrar no mundo interno a partir de fora; do grosseiro ao sutil. É a estrada, não o destino. É a ferramenta, não o trabalho.

.

.

.

Muitas pessoas vêm para o Yoga em busca de Asana, flexibilidade, força ou qualquer outro aspecto externo. Mais cedo ou mais tarde, inevitavelmente, mesmo não intencionalmente, eles encontram os aspectos mentais da prática, uma descoberta tremenda, às vezes um tanto impactante, mas que nos mostra muito sobre nós mesmos, onde o autoconhecimento se torna mais palpável e uma nova cortina se abre diante de nossos olhos.

.

.

.

E esse aspecto ainda não é o mais sutil! Camadas ainda mais sutis se abrirão como cortinas finas, permitindo a entrada de mais luz e aquela brisa leve e refrescante. Mas falaremos sobre esses aspectos mais tarde.

.

.

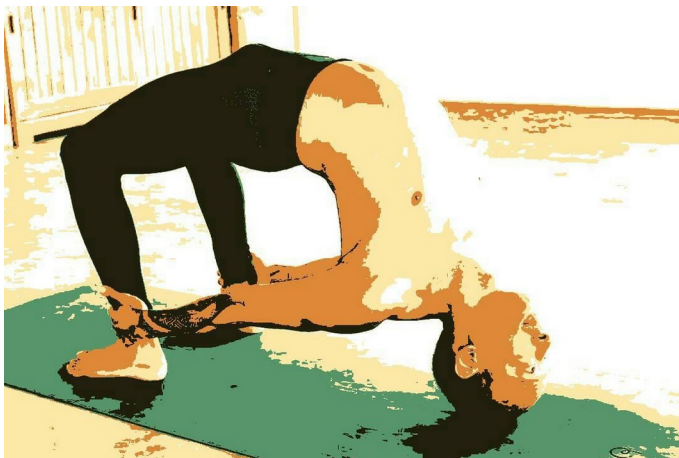
.

Como sua prática está evoluindo? Que aspectos você pode dizer que foram revelados na sua frente?

.

.

.

.

#sirsadhanurasana

.

.

.

.

Em primeiro lugar, a respiração. Então a base. Em seguida, a coluna vertebral. Em seguida, os quadris. Em seguida, os ombros.

.

.

.

.

#parsvabhujadandasana

.

.

.

.

.

.

Somos seres emocionais.

.

.

.

Existem três tipos principais de Sanskaras (condicionamento inconsciente que nos ligam às experiências às quais nos apegamos) que nos afetam nesta vida: 1- Sensorial (cheiros, sabores, imagens, sons, toques), 2 - Racional (ideias, conceitos, pensamentos) e 3 - Emocional (sentimentos, sensações).

.

.

.

O terceiro tipo, emocional, é o mais forte. Normalmente os dois primeiros (Sensorial e Racional) levam ao terceiro, por exemplo um cheiro que traz uma memória afetiva, ou uma ideia que me entristece; esta conexão é extremamente poderosa e nos aprisiona de forma muito cruel.

.

.

.

Esse tipo de condicionamento interfere diretamente em nosso livre arbítrio, porque normalmente quando nos deparamos com algo que nos afeta emocionalmente de forma visceral dificilmente temos escolha sobre nossas reações e sentimentos.

.

.

.

Desenvolver essa capacidade de escolher e deixar de ser escravo do próprio condicionamento requer um vigoroso trabalho interno. Em primeiro lugar, reconhecer esses condicionamentos quando eles se manifestam, depois enfraquecê-los e erradicá-los, na mesma medida em que a consciência e o poder de escolha se fortalecem e se estabelecem.

.

.

.

Este trabalho nunca é definitivo. Seria bom se isso pudesse ser feito de uma vez por todas. Mas não funciona assim, é um cultivo diário, constante, requer manutenção e vigilância. A cada momento que um condicionamento é mostrado, uma pausa para não reagir como de costume nos dá um tempo precioso para fazer uma escolha. Toda vez, toda hora, para sempre.

.

.

.

Claro, em algum ponto essas condições são erradicadas porque perdem força. Um vício do passado, depois de um tempo, não é mais um vício. A recaída fica distante, dificilmente viável. E isso nos faz ir mais fundo em nós mesmos, e pode nos mostrar condições ainda mais profundas, mais enraizadas e mais vitais. O que é ótimo, pois abre caminho para uma liberação mais profunda, na mesma medida.

.

.

.

#sirsasana

.

.

.

.

Yoga é um caminho definido. Com objetivos e métodos muito claros e precisos.

.

.

.

O Yoga também propõe respostas a questões fundamentais da filosofia, como "Quem sou eu?" "De onde eu venho?" "Por que/para que estou aqui?” Isso não é baseado em crenças pessoais ou experiências individuais aleatórias.

.

.

.

Por muitos anos, muitos Yogis receberam e transmitiram esta tradição e suas práticas até chegarem ao nosso mundo ocidental moderno. Não cabe a nós adicionar ou remover nada deste sistema.

#meuoutrolivro

Por muitos anos, muitos Yogis receberam e transmitiram esta tradição e suas práticas até chegarem ao nosso mundo ocidental moderno. Não cabe a nós adicionar ou remover nada deste sistema.

.

.

.

#parivritakakasana

.

.

.

“Yoga não é uma crença. É ciência. ”

.

.

.

Buddhi Yoga é uma abordagem intelectual e científica que interconecta Bhakti e Ashtanga; devoção e ciência.

.

.

.

#ekapadakakasana

.

.

.

.

.

.

"Yoga é científico e o método é definido com precisão. Você não pode esperar os mesmos resultados modificando o método ou fazendo experimentos aleatórios. Isso é um absurdo."

.

.

.

.

#ardhachandrasana

.

Tudo o que existe tem qualidades. O que tem qualidades existe. Se tiver qualidades, pode ser estudado e compreendido.

.

#ardhabadhaparivritatrikonasana

.

.

.

.

.

"Não existe uma postura básica no Yoga.
Existem posturas fundamentais." - Pablo Maha

-

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

#parivritatrikonasana

.

A verdadeira liberdade é interna.

.

.

Parte 2 (dois)

.

Hatha Yoga Pradīpikā (II: 2):

“Enquanto a respiração (prāṇa) for irregular, a mente permanecerá instável”; quando a respiração se acalma, a mente permanecerá imóvel e o iogue alcançará estabilidade. Portanto, a respiração deve ser controlada. [praticando prāṇāyāma] ”

.

Podemos viver vários dias sem comer e alguns sem beber, mas sobrevivemos apenas alguns minutos sem respirar. O ar é o nosso principal alimento, sua ausência nos priva de vida e sua insuficiência causa doenças graves. Respiramos cerca de 20.000 ciclos respiratórios por dia.

.

Estejamos acordados ou dormindo, nunca paramos de respirar.
Respirar é tão importante em nossa vida que começa com o nascimento e termina com a morte.

.

Mas, na realidade, que importância damos a isso? Passamos a vida inteira sem ter consciência de como respiramos. Respiramos pela boca, pelo nariz ou por uma única narina. Respiramos pelo abdômen ou pelo peito?

.

Temos consciência de como nossa respiração se torna mais rápida, superficial e tensa quando estamos estressados ou preocupados.

Caso contrário, quando relaxamos ou meditamos, torna-se lento, profundo e fluido. Portanto, a maneira como respiramos tem efeitos em um nível físico, emocional e mental.

.

Embora possamos dizer que o ar que respiramos é composto, aproximadamente 79% de nitrogênio e 21% de oxigênio, ele também contém dióxido de carbono, vapor de água e outras substâncias em sua constituição gases e substâncias em pequenas quantidades.

O ar que respiramos na montanha, no campo e no mar é muito diferente do ar que existe nas grandes e poluídas cidades. Praticar regularmente exercícios respiratórios conscientes à beira-mar, na montanha ou no campo energiza-nos e sacia-nos de vitalidade, sendo benéficos para a nossa saúde.

.

É através da respiração que o oxigênio entra em nosso corpo e libera dióxido de carbono prejudicial produzido pelas células.

.

O oxigênio é a principal fonte de energia para o funcionamento celular.

Por meio da respiração, chega aos alvéolos pulmonares e ao sistema circulatório, em estreita coordenação com o sistema respiratório, leva oxigênio a todas as células do corpo.

Por outro lado, é também pela circulação que o gás carbônico, produto da excreção do metabolismo celular que chega aos alvéolos para ser eliminado durante a expiração.
Porém, a respiração não se baseia apenas no ato de inspirar e expirar, nem na simples troca de oxigênio e dióxido de carbono entre o corpo e o ar atmosférico.
A respiração é uma verdadeira orquestra que, em coordenação exata, envolve o cérebro, as vias respiratórias, os pulmões, o sangue, os vasos sanguíneos, o coração e os músculos respiratórios. Como uma orquestra, nossa respiração adapta o ritmo às diferentes necessidades, ou seja, a frequência respiratória normal é de cerca de 12 ciclos/min mas, quando necessário, pode chegar a 50 ciclos/min.
Por outro lado, o volume de ar inspirado ou expirado com cada respiração normal é de aproximadamente 0,5L, mas pode chegar a 4,6L.
.
Também é importante levar em consideração que a respiração é um dos principais mecanismos de controle do pH sanguíneo. Como os níveis de dióxido de carbono no sangue. O ácido carbônico é produzido e, por sua vez, íons de hidrogênio, que tornam o Ph mais ácido.

Por outro lado, sabemos que a acidez do tecido sanguíneo é extremamente prejudicial à saúde, sendo acompanhada por inúmeras doenças. O estilo de vida, a alimentação e a maneira como respiramos influenciam nosso Ph.

.

E respirar é a maneira mais rápida de influenciar o Ph, embora nossa respiração aconteça automaticamente, sendo controlada pelo centro respiratório no tronco cerebral, devemos adquirir consciência dela e desenvolver controle sobre como respiramos.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

"É importante a respiração nasal."

.

.

.

Devemos inspirar e expirar pelo nariz.

Em alguns casos, podemos expirar pela boca. O ar, ao passar pelo nariz, é aquecido, filtrado e umedecido. Além disso, o nariz contém terminações nervosas olfativas sensíveis que se comunicam diretamente com o cheiro do bulbo na base do cérebro e com o sistema límbico, responsável pelas emoções.
Segundo os antigos iogues, as terminações nervosas olfativas das fossas nasais são o principal órgão de absorção do Prana da atmosfera, ou seja, da energia vital que existe no ar que respiramos. As desvantagens da respiração pela boca são de natureza dupla: físicas e prânicas.
A ordem física começa com suprimento insuficiente de ar para os pulmões.
Aqueles que respiram pela boca são permanentemente feridos por uma asfixia parcial, além de serem mais propensos a infecções por germes transportados pelo ar.
O nariz é um filtro de poeira. Graças à ação bactericida de seu muco, livra-nos de invasores perigosos. É também uma espécie de radiador que aquece o ar frio antes de chegar aos pulmões. A dificuldade de respirar pelo nariz geralmente começa na infância e é quando; o hábito de respirar pela boca é formado.
.

—

Tipos de respiração no Yoga

—

.
Para que uma respiração seja completa, devemos observar o movimento de três grandes grupos musculares: abdominal, intercostal e peitoral.
Chamaremos esses grupos de músculos de respiração baixa, média e aqui de altos.
.
ADHAMA - Respiração baixa ou abdominal. Ao inspirar, projete o abdômen para fora e, ao expirar, contraia os músculos abdominais para dentro. Corresponde a cerca de 60% da capacidade de todo o nosso potencial respiratório. Chamamos Adhama Pranayama de respiração baixa.
.
MADHYAMA - Envolve a região lateral das costelas. Os grupos musculares intercostais são direcionados lateralmente na inspiração e retornam à expiração natural. Corresponde a cerca de 30% da capacidade de todo o nosso potencial respiratório. Chamamos Madhyama Pranayama de respiração média.
.
UTTAMA - Parte superior do tórax envolvendo os músculos da região subclavicular, região superior do tórax. Conforme a pessoa inspira a parte superior do tórax e a expiração relaxa os músculos que foram levantados na inspiração. Corresponde a cerca de 10% da capacidade de todo o nosso potencial respiratório. Chamamos Uttama Pranayama de respiração forte.
.

.
PRANA KRIYA PRANAYAMA - Envolve os três grupos musculares: abdominal, intercostal e subclavicular. Ao inspirar, devemos observar o movimento muscular de baixo para cima, ou seja, abdômen, intercostal e parte superior do tórax. Ao expirar, devemos observar o movimento do músculo de cima para baixo, ou seja, primeiro liberando o ar alto, médio e baixo. Chamamos isso de respiração completa.
.

—

Considerações

—
.
Normalmente, a maioria das pessoas tem respiração média ou torácica, respirando pelo tórax sem usar o abdômen. Este tipo de respiração é insuficiente e causa estresse, fadiga crônica e outros problemas de saúde. Quando observamos alguém em estado de ansiedade, notamos que sua respiração está rápido e no peito. Ao contrário, a respiração de quem se é calma e equilibrada tende a ser lenta e abdominal. Portanto, será importante aprendermos a respirar corretamente pelo abdômen.
Na respiração abdominal, é importante destacar o músculo principal da

Respirando - o diafragma. À medida que inspiramos, o diafragma abaixa, aumentando o espaço na cavidade torácica e oxigenando as bases pulmonares abundantemente.
Na respiração torácica, realizada sem o uso do diafragma, a inspiração torna-se insuficiente e exaustiva, apesar dos diversos músculos respiratórios utilizados.
A respiração abdominal é a forma ideal de respirar em repouso e nas pequenas tarefas do dia a dia. Obviamente, quando precisamos de uma maior “contribuição” de oxigênio para nossas atividades, além da respiração abdominal devemos utilizar a torácica e a clavícula, ou seja, a respiração completa.
.

—

Antidepressivo Natural

—

.
A respiração pode afetar nossos estados emocionais. Durante séculos,
Os iogues usam o controle da respiração para promover a concentração e melhorar a vitalidade do corpo através das técnicas de Pranayama. A ciência está começando a fornecer evidências de que os benefícios dessa prática antiga são reais.
Esses estudos descobriram, por exemplo, que as práticas respiratórias podem ajudar a reduzir os sintomas associados à ansiedade, insônia, distúrbios relacionados ao estresse, depressão, déficit de atenção, etc.

.

A respiração controlada também pode afetar o sistema imunológico. Pesquisadores da Medical University of South Carolina dividiram um grupo de 20 adultos saudáveis em dois grupos. Um grupo foi instruído a fazer duas séries de exercícios respiratórios de 10 minutos, enquanto o outro grupo foi orientado a ler um texto de sua escolha por 20 minutos. A saliva de ambos os grupos foi testada em vários intervalos durante o exercício.
Os pesquisadores descobriram que a saliva da respiração do grupo de exercícios tinha níveis significativamente mais baixos de três citocinas associadas à inflamação e ao estresse. Os resultados foram publicados na revista BMC - Medicina Complementar e Alternativa - em agosto de 2016.
.
Mas o que é Pranayama?
.
Pranayama é a ciência do controle da respiração, praticada por milhares de anos na Índia. O termo em sânscrito é entendido como – Prana (força vital), Ayama (extensão) e Yama (controle). Portanto, pode ser literalmente resumido como "o controle e a extensão da força vital".
As antigas técnicas de pranayama ensinam você a assumir o controle consciente da respiração e a absorver mais oxigênio vitalizante. Tudo

As técnicas de pranayama têm como consequência a introdução de quantidades oxigênio adicional no corpo de uma forma altamente específica.
Portanto, embora o efeito geral de certos exercícios de pranayama possa fazer com que o corpo se acalme, em um estado mais meditativa, a técnica nos ajuda a ser indivíduos mais vigorosos. Que de ponto de vista físico e mental, e também do corpo sutil.
.

—

Considerações

—
.
O corpo sutil, ou prânico, é um organismo energético que permeia, alimenta, organiza, comanda e vitaliza o corpo. É denominado pela ciência corpo bioplasmático. É o corpo vital dos teosofistas. É alimentado por Prana, energia vital.
Prana, semelhante à eletricidade, polariza em Ha - positivo – e, Tha - negativo. Ele pode ser acumulado em seus centros de força - chakras, transformado e dirigido pelo corpo sutil. É profundamente influenciado pelos estados mentais (pensamentos e emoções) e reflete no organismo vivo.
É especialmente através da respiração que nosso corpo sutil captura Prana para recarregar suas energias (chakras) e circulá-las através dos conduítes (nadis).

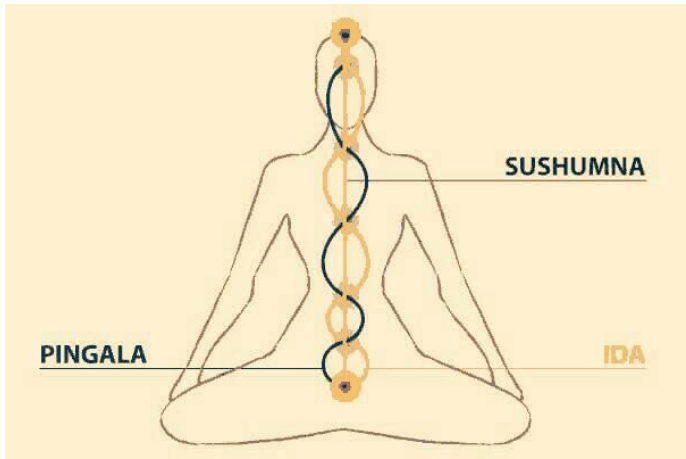
.

NADIS, CHAKRAS E KUNDALINI

.

De acordo com a tradição da ioga, a coluna vertebral é o eixo central do corpo. Este eixo faz circular o prana, que é a energia vital. Quando o eixo está saudável, livre de impurezas e toxinas, a energia que circula pelos canais (Nadis) ganha ao longo da coluna. O canal mais importante é chamado Sushumna Nadi em sânscrito. Ele transporta o prana da base da espinha ao topo da cabeça, proporcionando o que vamos chamar aqui de Samadhi - hiperconsciência.
À direita de Sushumna está outro canal, Pingala, que começa na base do eixo central e termina na narina direita. Este nadi é responsável por revigorar todo o organismo, com a energia que vem do sol. Também regula as funções respiratórias e doenças cardiovasculares.
À esquerda de Sushumna está, Ida, desta forma, o canal de conforto. Começando acima dos órgãos sexuais termina na narina esquerda e rege a metade inferior do corpo, faça umbigo para os pés. Os nadis restauram e equilibram o corpo. De acordo com os Vedas - antigas escrituras indianas - o néctar da imortalidade flui por este canal principal, alimentando o corpo inteiro.

O objetivo do praticante - iogue - é capturar prana por meio de pingala, direcionando essa energia vital para Sushumna. Uma vez dentro do canal principal, o prana impulsiona a Kundalini, topo de energia localizado na base da coluna.

.

#sushumna #pingala #ida

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

Kundalini é o poder

.

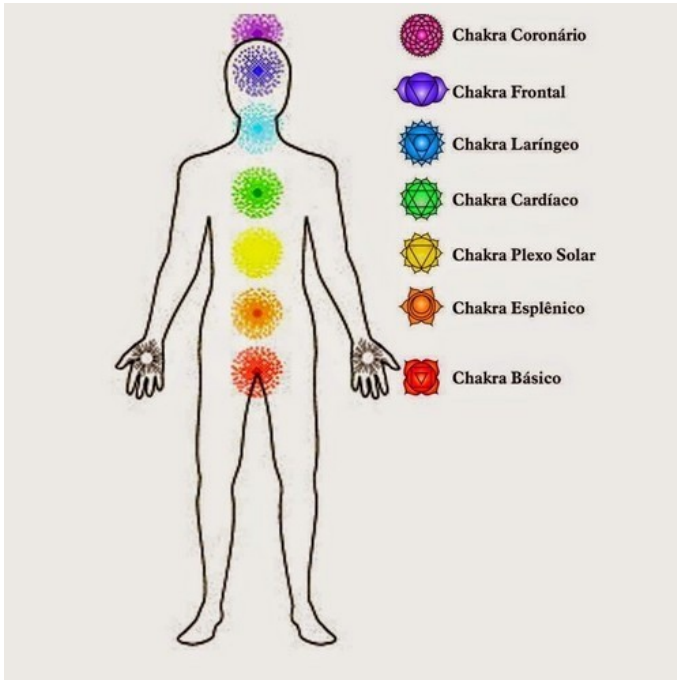
Desejo puro dentro de nós. A energia da nossa alma e de nossa consciência. A emanação do infinito, da energia cósmica e vibra dentro de cada ser. Como energia criativa, o Kundalini pode ser imaginado como uma serpente enroscada e adormecida na base da espinha e, sendo esta desperta, expande nossa consciência de maneira extraordinária.
Kundalini é o potencial que todos nós temos e somos capazes de ser. Despertar da energia Kundalini nos torna cientes de nossas habilidades criativas e torna possível para nós, seres humanos com identidades finitas, a oportunidade de nos relacionarmos com nossas identidades infinitas. Isso ocorre quando nosso sistema glandular é ativado junto ao nosso sistema nervoso e estes se combinam para criar um movimento ou fluxo no fluido da medula espinhal, em uma sensibilidade nas terminações nervosas.
Nessas condições, o cérebro recebe os sinais e os integra obtendo, como resultado, uma forte percepção que se expande com tremenda clareza.
Você pode ver os efeitos e impactos de uma ação antes que ela aconteça e, assim, adquirimos o poder de escolher se devemos agir ou não. A consciência nos dá essa escolha e a escolha nos dá liberdade.

É a chegada dessa energia no topo da cabeça que gera o estado de Samadhi, daí a importância de manter a coluna reta o tempo todo, assim como a energia pode fluir. É como um canudo: se dobrado, o líquido não sobe.

.

O despertar do Kundalini ocorre através dos Chakras, o centro de captura, armazenamento e distribuição de energia (prana) no corpo. Literalmente, chakra significa roda, disco ou círculo. Eles também são chamados de padmas ou lótus. Existem milhares de centros de força distribuídos por todo o corpo, porém, para efeito da prática, trataremos apenas dos sete principais que se encontram ao longo da coluna vertebral. Cada chakra está associado a funções corporais e questões específicas da vida e da maneira como lidamos com elas, repercutindo nas relações do sujeito consigo mesmo e com o mundo. Os chakras são o centro de força e podem ser considerados os locais onde recebemos, absorvemos e distribuímos as energias da vida. Por meio de situações externas e hábitos internos, como tensão física contínua e autoimagem limitada, a energia do chakra pode se tornar tão insuficiente quanto excessiva e, portanto, desequilibrada. Quando a energia de um chakra é excessiva, ele fica sobrecarregado para funcionar de maneira saudável e se torna uma força dominante na vida da pessoa.

Eles são os sete principais

—

#7chakras

.

Base / Raiz

.

Este primeiro chakra está localizado na base da coluna, logo dentro da vagina nas mulheres e logo acima dos testículos nos homens. O primeiro chacra (alguns o chamam de chacra raiz) é o chacra básico de sobrevivência, o impulso sexual primordial e a energia da vida física. O primeiro chakra está associado à glândula adrenal e atua em cooperação com o oitavo chakra, como regulador da energia física do sistema endócrino. Tendo problemas no primeiro chakra, o funcionamento do sistema de chakras e do sistema hormonal endócrino pode ser afetado negativamente.

.

Sexual / Sacral

.

Esse chakra receptivo está localizado no meio do corpo, logo abaixo do umbigo. Este segundo chakra é o centro das emoções, musculatura, identidade sexual e sexualidade. O segundo chakra está associado às glândulas reprodutivas, gônadas - testículos e ovários. A sexualidade do segundo chakra se refere à conexão, papéis e identidades específicas de gênero e à capacidade de se unir e tornar-se um com a pessoa amada. A energia do segundo chakra também permite que nos envolvamos em situações que não impliquem em sexo e que sintamos empatia em um verdadeiro nível corporal. O segundo chakra cura e se comunica por meio de empatia total no nível do corpo. Por meio dessa empatia, o segundo chakra pode realmente introduzir dor em seu corpo, emoções ou conflitos de outras pessoas. Os curadores que trabalham com base no segundo chakra são chamados de curadores de esponja e, embora possam fazer verdadeiros milagres, geralmente podem ter câncer ou doenças degenerativas. Isso ocorre porque seus corpos são incapazes de processar o que não é dele e que, portanto, não pode curar. Essas pessoas de sistemas são simplesmente oprimidas por toda a estranha energia que assimilam. Embora eles possam realizar muitos milagres de cura em suas carreiras, os custos a longo prazo são muito altos. Se você ama as pessoas e quer ajudá-las, deixe seus próprios sofrimentos viverem. Tente; oriente-os para que saiam da

situação dolorosa, mas não absorvam essa situação em seu corpo. Se você ama a si mesmo, não se prejudique para provar que é um bom curador ou que se preocupa com eles.
.
Plexo umbilical / Solar
.
Esse chakra expressivo está localizado bem no centro do plexo solar, exatamente entre o umbigo e o esterno. O terceiro chakra está no pensamento e no intelecto, e com as influências do pensamento no corpo. Ele está associado às supra-renais e ao pâncreas, é também o centro do sistema imunológico psíquico. Este chakra reage ao perigo fechando, superaquecendo ou expandindo sua energia para proteger o meio ambiente. Segundo e quarto chakras são receptivos a lesões. Por ser o mais tomado ao nível do corpo, o terceiro chacra é responsável pela filtragem espiritual das informações que desce para o primeiro e segundo chakras. Essa filtragem e transmissão de informações do espírito é o que mantém os aspectos físicos saudáveis e vivos da relação corpo/espírito. Como o terceiro chakra é o centro da imunidade e a habilidade de estar seguro separado em um nível de energia, ele pode ser afetado por desequilíbrios em qualquer um dos outros chakras.
.
Coração
.

O quarto chakra é um centro de energia receptivo, localizado no centro do tórax. É chamado de chacra cardíaco, mas na verdade está posicionado atrás do esterno e tem uma conexão com a glândula timo. O chacra cardíaco é um centro de energia receptivo, dotado da capacidade de amar e sentir compaixão, tanto por você mesmo quanto pelo mundo ao seu redor. O chakra do coração está (ou deveria estar) conectado aos chakras das mãos. Se essa conexão não for saudável, a capacidade de dar amor, relacionar-se e receber pode ser prejudicada. Os chakras das mãos devem ser incluídos em qualquer estudo ou tratamento que faça o chakra do coração. O chacra cardíaco é o chacra central (ou intermediário) do sistema de chakras sétuplo. Ele serve como ponte entre os três chakras do corpo principal abaixo e os três chakras espirituais principais acima dele. Em um sistema saudável, este chakra aceita informações puramente espirituais dos chakras acima (coletadas e enviadas diretamente do quinto chakra ou chakra da laringe) e traduz as informações dos chakras inferiores puramente físicos (coletadas e enviadas diretamente do terceiro chakra) para uma linguagem que os três chakras superiores podem entender. As atividades de ligação vital de um quarto chakra saudável são necessárias em qualquer tratamento de cisão espírito e corpo. Quando o quarto chakra está conectado e ativo; funciona como centro de coleta e

distribuição de informações. Ele constantemente atua como um intermediário entre o espírito e o corpo.

.

Laringe / Garganta

.

Este chacra expressivo está localizado logo acima da depressão na base do pescoço, onde processa as comunicações vindas do espírito e do corpo e as transmite ao mundo. Este chakra está associado às glândulas tireóide e paratireóide. Devido à sua capacidade de transformar informações do espírito em expressão real e palpável, o quinto chakra também é o centro da mudança e do compromisso. A saúde do quinto chakra não está apenas relacionada com o nível de comunicação possível no momento presente, mas também com a capacidade de manter mudanças no eu interior e exterior. Em muitos casos, doenças ou bloqueios na garganta e pescoço, ou dores de cabeça originadas no pescoço, se relacionam-se com a relutância em se expressar e se comprometer com a mudança. O quinto chakra também é o centro da capacidade psíquica da clari-audiência, ou a habilidade de ouvir vozes e mensagens desencarnadas do mundo espiritual. Quanto à conexão entre o quinto chakra e o sexto chakra, o clarividente é bom, a pessoa pode compartilhar suas intuições e capacidade de discernimento.

.

Frente / Terceiro Olho
.
Este chakra receptivo está localizado bem no centro da testa, entre as sobrancelhas e a linha do couro cabeludo e está associado à glândula pituitária.
O sexto chakra é o centro da clarividência ou a capacidade de receber vibração visualmente. Quando as pessoas se aproximam de você fisicamente, esse chakra clarividente geralmente é o primeiro a entrar em estado de alerta.
Ele geralmente é muito ativo e vigoroso. O sexto chakra também é o centro do discernimento, do julgamento imparcial e das funções superiores do cérebro, especificamente as de aprendizado e processamento e recuperação de informações.
A energia do sexto chakra favorece a concentração da atenção, o que resulta em uma combinação muito boa das energias emocional, protetora, empática e comunicativa dos chakras localizados abaixo dele. Com o apoio de um sexto chakra saudável, você pode ter certeza sobre si mesmo, seu caminho e as necessidades das outras pessoas. Essa certeza pode parecer fria e distante para pessoas desatentas ou que elas dependem muito dos atributos do chacra cardíaco.

As pessoas do sexto chakra veem as coisas como elas são, não como parecem ser, não como gostariam de ser, mas exatamente como são.

.

Coronária / Coroa

.

Este expressivo chakra, está localizado acima do topo da cabeça, quase flutuando sobre o corpo. É o único chakra central que está fora do corpo. O sétimo chakra é o centro de nossa conexão corporal com a energia espiritual superior, a energia e informação de nossos guias espirituais e anjos, a energia de outros seres que não se relacionam conosco e não estão encarnados atualmente ou a energia e informação de Deus. O sétimo chakra está associado à glândula pineal. Como passamos grande parte de nossa vida envolvidos no conflito entre espírito e corpo, a energia pura do sétimo chakra quase sempre é ignorada, fechada, amarrada, esmagada e danificada. O sétimo chakra contém certeza absoluta e propósito absoluto. Ele é puro espírito. E viver sob a influência do sétimo chakra neste planeta pode ser um verdadeiro inferno. Em um sistema de chakras equilibrado e consciente, as informações do sétimo chakra podem ser filtradas e comunicadas ao corpo por meio do sexto intelectual, do quinto comunicativo e da cardíaca empática, mas mesmo assim, essas informações costumam ser estranhas e do outro mundo.

.

___
Fases de Pranayama

___
.
Puraka - inspiração;
Kumbhaka - Retenção com pulmões cheios;
Rechaka - Expiração;
Bahia Kumbhaka - Retenção com pulmões vazios.
.
1 - Ativação do Diafragma - É um exercício puramente mecânico. Ainda não nos preocupamos em respirar. Sentado ou em pé, tendo previamente esvaziado os pulmões, mova a barriga para a frente e para trás sob a ação do diafragma. Desde este primeiro exercício, você deve se acostumar a manter sua atenção no que está fazendo. Comece com um minuto no primeiro dia e adicione um nos dias subsequentes até atingir cinco. Tenha cuidado para não forçar violentamente, isso pode causar algum desconforto, que deverá passar com o repouso caso aconteça. Evite executar com o estômago cheio.
Efeitos fisiológicos - Limpa o muco do sistema respiratório; tonifica você sensivelmente; carrega o plexo solar com energia vital; Tonifica a circulação, aquecendo o corpo, melhorando o metabolismo; Revigora as cordas vocais.
Efeitos psicológicos - Aumenta a capacidade de autocontrole e concentração.

.
2 - Nádí Shodhana Pránáyáma - Nádí shodhana significa purificação de nádís. Esta respiração é muito importante no Yoga, pois promove bhúta shuddhi, a limpeza do corpo sutil, requisito preliminar e indispensável para as práticas mais avançadas.
Sentado em uma posição firme e agradável, com as costas eretas e as mãos em jñána ou vishnu mudrá, esvazie seus pulmões completamente. Bloqueie a narina direita e inspire pela esquerda. Retenha o ar nos pulmões.
Feche a narina esquerda e expire pela direita. Aqui você completou um ciclo.
Inspire pela mesma narina e retenha o ar. Com eles cheios, mude a narina, exalando pela esquerda. Faça 20 ciclos, sempre lembrando que apenas deve trocar a narina ativa com os pulmões cheios e nunca quando estão vazios.
Quando você estiver desenvolvendo facilmente a mecânica de nádí shodhana, adicione o ritmo, começando com a proporção 1: 1: 1. Então, se você está se sentindo bem por dentro, você pode passar para os ritmos 1: 2: 2: Então 1: 2: 2: *Depois, subsequentemente, aqueles com 1: 4: 2: 0 e 1: 4: 2: (*proporção, que são os mais potentes).

O nádí shodhana kubhaka deve ser silencioso e agradável. Se a qualquer momento você sentir que está ficando sem fôlego ou ofegante, deve reduzir proporcionalmente a duração de cada fase até encontrar o momento ideal para sua capacidade pulmonar individual.
Efeitos: este pránáyáma é ótimo para revigorar o sistema nervoso, melhorando o desempenho da pessoa no plano intelectual, mantendo a saúde do corpo de maneira geral e preparando-o para o processo de despertar da kundalini através de seu efeito sobre as nádís. Os sinais visíveis desta purificação do corpo sutil estão em perfeitas condições físicas, pele lisa e brilhante e muita energia.
.
3 - Samavritta Pránáyáma, a Respiração Simétrica - Esta sequência de ciclos respiratórios, que alterna retenções com e sem ar com ciclos respiratórios completos sem retenções, tem a virtude de aquietar o pensamento.
a) Faça três respirações completas sem se conter.
b) Faça três respirações com bahia kumbhaka, sem retenção de respiração nos pulmões.
c) Faça três respirações com antar kumbhaka, retenção com os pulmões cheios.
d) Faça três respirações completas sem se conter.
e) Aqui você completou um ciclo. Reinicie e faça mais nove.

.
Algumas dicas:
.
a) Comece a inspiração enchendo os pulmões de cima para baixo, expandindo primeiro a região subclavicular e, em seguida, levando o ar para a região intercostal e a região do plexo solar.
b) Comece a respirar esvaziando os pulmões de baixo para cima, recolhendo o abdômen, a região das costelas e, por fim, a parte superior dos pulmões.
c) Mantenha a mula bandha, elevação do assoalho pélvico, e o uddiyana bandha, recuo suave da parte inferior do abdômen, durante todo o tempo de duração do pranayama.
d) Ao fazer as retenções com os pulmões cheios e vazios, acrescente ainda khechari mudra, a contração da língua, e jalandhara bandha, a contração da garganta.
e) Observe o seu pensamento, sem reagir a quaisquer alterações na paisagem interior.
.
4 - Sitali Pranayama - Este pranayama dá poder, força e vitalidade. Ajuda a conscientizar a respiração, sendo indicado para acalmar a fome e a sede, além de resfriar o corpo, fornecendo umidade ao organismo.
No Ayurveda, esse pranayama é indicado para desequilíbrios pitta, bastante comuns nos dias de verão. Além disso, essa prática reduz a fadiga, o mau hálito, as febres e a pressão alta.

.
Como fazer?
.
Enrole a língua em forma de “U”, com a ponta da língua apenas colocada na parte externa dos lábios. Inspire profundamente pela língua enrolada e expire pelo nariz. Inicialmente a língua torna-se amarga e no final torna-se doce. Faça isso por três minutos. Alternativamente, você pode praticar 26 vezes pela manhã e 26 vezes à noite. 108 repetições é uma meditação profunda e uma cura poderosa para o corpo e o sistema digestivo. Você não pode rolar sua língua? Então experimente Sitkari!
.
5 - Sitkari Pranayama - Pressione suavemente os dentes inferiores e superiores e separe os lábios dos mais confortáveis possível, de forma que seus dentes fiquem expostos ao ar. Inspire lentamente pelas lacunas entre os dentes e concentre-se no som sibilante da respiração. Feche a boca e expire lentamente pelo nariz. Repita até 20 vezes.
Sitali e sitkari reduzem a temperatura corporal, eles devem ser praticados mais intensamente durante o tempo quente ou após um aquecimento vigoroso ou kriya.
.

6 - Surya Pranayama - Sente-se em uma postura ereta e confortável. Feche seus olhos. Mantenha a narina esquerda fechada com o dedo mínimo ou anular direito. Inspire lentamente sem fazer nenhum som, contanto que você possa fazê-lo confortavelmente pela narina direita. Em seguida, feche a narina direita com o polegar direito e prenda a respiração firmemente pressionando o queixo contra o peito (Jalandhara Bandha). Então, expire bem devagar sem fazer nenhum som pela narina esquerda, fechando a narina direita com o polegar.
Para sentir os efeitos mais profundos, você terá que aumentar gradativamente o período Kumbhaka (retenção), manter sua atenção na profundidade da pele nos folículos capilares (pelos e pelos do corpo). Este Pranayama deve ser executado repetidamente, pois purifica o cérebro e destrói as doenças intestinais dos vermes e doenças devido ao vento excessivo (Vayu). Ele remove quatro tipos de males causados por Vayu (vento). Cura reumatismo, rinite, dor de cabeça e vários tipos de neuralgia. Os vermes encontrados nos seios frontais são removidos. Ele destrói a decadência, desperta Kundalini Sakti e aumenta o fogo corporal.
.

7 - Chandra Pranayama - Esta respiração ativa a narina de polaridade negativa, Ida Nadi, simbolizada pela imagem da lua, e associada à cor azul, introspecção e feminilidade. É sua narina que transporta e distribui o prana de polaridade negativa, denominado apana, cuja função é controlar todos os processos de eliminação, tanto a nível físico, quanto energético e psíquico. O canal de energia chamado Ida Nadi começa no muladhara, chacra básico, e sobe até a polaridade negativa da narina, a esquerda.
.
Como fazer
.
a) Inspire pela narina esquerda, retenha e expire pela outra e inspire pela primeira, ou:
b) Inspire de forma controlada e lenta pela narina de polaridade negativa.
c) Retenha o ar nos pulmões e expire por ele.
Como em surya pranayama, aqui temos mais duas alternativas para a execução deste pranayama:
a) Inspire pela narina esquerda, retenha, expire pela outra e inspire pela primeira, ou:
b) Inspire pela narina esquerda, retenha e expire lentamente pela boca. Tanto quanto possível, desenvolva o pranayama chandra com ritmo e bandhas. Efeitos: é tranquilizante, sedativo e refrescante.
.

8 - Adhama Pranayama (RESPIRAÇÃO ABDOMINAL) - A posição ideal para esta prática é deitar em decúbito dorsal (barriga para cima) pernas dobradas, joelhos unidos e pés ligeiramente afastados (mas você pode fazer a qualquer momento, em pé ou sentado).
.
Técnica
.
Apoie as mãos no abdômen, em cima do umbigo, para conscientizar os músculos abdominais e sentir sua relação com os movimentos do diafragma durante a respiração.
Observe sua respiração, inspirando e expirando apenas pelas narinas.
Então, sem esforço excessivo, você assumirá o processo de respiração.
Quando estiver esvaziando os pulmões, tente sugar um pouco mais a barriga, contraindo a barriga.
Em seguida, inspire calmamente, relaxando conscientemente o abdômen, permitindo sua expansão. Continue respirando desta forma, na expiração, contraia e retraia o abdômen e na inspiração, relaxe e permita que ele se expanda.
.
Benefícios
.
Promove uma massagem nos órgãos abdominais, melhorando o seu funcionamento.

Elimina a ansiedade e aumenta a força de vontade, concentração e vivacidade mental. Feito sem esforço, ele revitaliza e predispõe a pessoa a um ambiente aberto e receptivo, tendendo a aceitar a realidade como ela é.
.
9 - Prána Kriyá (A RESPIRAÇÃO COMPLETA) - Agora vamos respirar com todo o potencial e capacidade de nossos pulmões. Isso nos proporcionará uma sensação única de bem-estar, leveza e vitalidade. As sensações são infinitas quando respiramos plena e conscientemente: as ideias ficam mais claras, a tristeza se transforma em felicidade, a agitação na serenidade, a insegurança na autoconfiança, o desânimo no entusiasmo.
Comece a inspirar expandindo a barriga e o diafragma, deixando o prána e o ar entrarem na parte inferior dos pulmões. Em seguida, deixe o ar entrar na área média, relaxando a musculatura intercostal. Por fim, complete a inspiração enchendo o topo dos pulmões de ar, sentindo que os alvéolos se abrem.
Expire suavemente, liberando o ar primeiro da parte superior, depois da parte média, retraindo os músculos intercostais e, por fim, a parte inferior, contraindo o abdômen e fazendo com que o diafragma suba.

Continue desenvolvendo a respiração plena, tentando prolongar o tempo das fases e permitindo que o ar flua de forma cadenciada. Dessa forma, você enche seus pulmões de baixo para cima e os esvazia de forma reversa, de cima para baixo.
Em seguida, adicione kúmbhaka e shúnyaka, retenções com os pulmões cheios e vazios. Essas paradas do fluxo respiratório nunca devem exceder sua capacidade natural. A expiração deve ser lenta e controlada.
Ao adicionar bandhas, contrações de órgãos, músculos, plexos e nervos, o nome do exercício torna-se bandha pránáyáma ou prána bandha kriyá.
.
Efeitos
.

Aumento considerável da capacidade pulmonar, resistência e tônus geral do corpo, desintoxicação e oxigenação celular, revitalização, rejuvenescimento e tonificação. No aspecto psíquico, concede ao praticante receptividade, atitude aberta para com o mundo ao seu redor, expansão total do eu, concentração, entrega e felicidade. Aumentando a elasticidade da estrutura osso-músculo, prána kriyá dissolve tensões somatizadas na região abdominal, ombros e pescoço.
.

10 - Bhramari Pranyama - Bhramari é um pranayama (respiração do Yoga), mas também é um dos exercícios mais eficientes de retração dos sentidos (acalmar os sentidos). A retração dos sentidos é anterior e essencial para a realização dos mais profundos estados de meditação.
Hatha Yoga Pradipika ensina (II: 68): (Inspire rápida e vigorosamente, produzindo um som reverberante, semelhante ao zumbido de drone. Expire muito lenta e suavemente, com um som semelhante ao zumbido de abelha)
Como proceder: Sente-se em posição de meditação, mantendo a coluna ereta e os olhos fechados, sem contrair a musculatura facial ou tensionar as costas. Eleve os braços e coloque as mãos sobre a cabeça, bloqueando firmemente os canais auditivos com os polegares.
A respiração deve fluir sem interrupção. A retenção não é aconselhável.
O som a que se refere o texto acima é um murmúrio, como se estivéssemos pronunciando a palavra "m" de forma baixa e contínua, imitando o som de uma abelha voando (boca chiusa). Comece a emitir som na expiração, concentrando-se nele e sentindo como ele vibra dentro da caixa craniana.
Ouça os sons do seu próprio corpo durante a inspiração.

Se após alguns ciclos você começar a sentir os braços cansados, coloque as mãos nos joelhos ao inspirar e coloque-as de volta nos ouvidos ao expirar, continuando assim até o final do exercício.
Faça isso por várias respirações, tentando perceber os sons sutis, que vibram dentro do seu corpo. Depois de alguns minutos, você executará como, naturalmente, seus pensamentos param ao contemplar esse som. Começamos assim recolhendo o sentido da audição e voltando-o para dentro, prestando atenção aos sons internos. A prática ideal em tempos variados entre dez e quinze minutos. Bhramari desperta a sensibilidade, esclarece ideias e interrompe as instabilidades do pensamento. É uma excelente preparação para exercícios de concentração.
O exercício acaba com o mau humor, ativa o sistema nervoso e tonifica o aparelho respiratório. Desperta a sensibilidade, esclarece ideias e estanca as instabilidades do pensamento. É uma excelente preparação para exercícios de retração dos sentidos e concentração.
.
11 - kapālabhāti o “CRÂNIO BRILHANTE” - O nome crânio brilhante define claramente a sensação que se sente ao fazê-lo, porque em kapālabhāti enviamos uma carga extra de oxigênio para o cérebro.
Deriva a sensação de brilho.

Este exercício é um ṣatkarma, uma das seis purificações do Hatha Yoga, porque proporciona uma limpeza completa das vias respiratórias.
O procedimento é muito simples: remova todo o ar dos pulmões. Inspire lenta e profundamente e, sem reter o ar, expire pelas narinas, com vigor suficiente e retraindo firmemente o abdômen.
Reinsira completa e suavemente e libere o ar novamente com força, mas sem contrair a musculatura facial ou mover os ombros.
Faça isso pelo menos dez vezes. A posição em que você se senta deve ser perfeitamente firme, para evitar as oscilações que podem ocorrer durante a expiração com firmeza.
É aconselhável usar um lenço sob as narinas, pelo menos durante os primeiros ciclos, para reter o excesso de muco que seria ejetado.
.
Efeitos
.
Kapālabhāti limpa as vias respiratórias instantaneamente. Fortalece o sistema nervoso e tonifica o corpo, regulando seu metabolismo.
Proporciona excelente oxigenação cerebral, limpando e purificando os pulmões e revigorando os órgãos internos e músculos abdominais.

Também produz uma sensação de leveza e até euforia, aumenta a autoconfiança e a capacidade de comandar a mente. Da mesma forma, este exercício pode despertar as percepções sutis, ligadas a prāṇāmayakośa, a dimensão vital.
.
CONTRA-INDICAÇÕES
.
Evite kapālabhāti em caso de gravidez, hipertensão ou doença cardíaca.
.
12 - BHASTRIKĀ “THE BELLOW BREATH” - O nome vem da comparação entre o movimento do abdômen durante a respiração rápida e o de um fole em funcionamento.
Este prāṇāyāma ocupa um lugar muito importante dentro do Yoga. Produz uma oxigenação muito mais intensa que todas as outras, limpa os pulmões e as vias respiratórias e é altamente energizante e vitalizante, podendo eliminar o cansaço e a depressão em poucos momentos.
Sentado em sua postura preferida com as costas retas, faça-o por alguns momentos de respiração abdominal. Gradualmente, comece a acelerar o ritmo, contraindo o abdômen o máximo possível a cada expiração.
Isso deve produzir um ruído muito alto e alto.
A inspiração acontece espontaneamente, quando o diafragma e a barriga se expandem.

Ao expirar, o diafragma sobe e os músculos retos do abdome se contraem vigorosa e rapidamente. Ao inspirar, o abdômen se projeta para fora. Ao expirar, ele se contrai fortemente. Você pode fazer vários ciclos dessa respiração, contando o número de exalações.

“O bhastrikā prāṇāyāma seguido por um kūmbhaka, uma retenção da respiração com os pulmões cheios, é praticado especificamente para ativar o
Força Kuṇḍaliṇī. "

Onde pode surgir o medo da morte para os iogues que realizam “tapas” (esforço em si mesmo) e praticam diariamente com regularidade? ”

Haṭhayoga Pradīpikā, III: 122.

Preste atenção para não contrair a musculatura da fisionomia (músculos da face) ou mover os ombros durante o exercício.

.

Efeitos

.

Fortalece a parede abdominal, aumenta a circulação sanguínea e tonifica o sistema nervoso. Normaliza as funções digestivas e excretórias. Oxigena todo o organismo e revitaliza os tecidos.

Causa um aumento significativo na autoconsciência e na força do Eu.

.

Contra-indicações

.

Evite praticar este prāṇāyāma se você tiver doença cardíaca, pressão alta, glaucoma ou se tiver gripe ou enxaqueca. Da mesma forma, essa prática deve ser evitada durante a gravidez.
.
13 - UJJĀYĪ PRĀṆĀYĀMA a “RESPIRAÇÃO OCEÂNICA” - Ujjāyī significa vitorioso. Ela deriva da raiz ujji, conquistar. Embora seja descrito aqui como uma técnica específica de pranayama, esse tipo de respiração acontece espontaneamente em estados de concentração intensa e meditação profunda. Com os olhos fechados, comece a respirar fundo, ativando levemente a glote e fazendo com que o ar flua com leve pressão.
Se você está tendo dificuldade para entender esta instrução, faça o seguinte: inspire lentamente pelas narinas e depois expire pela boca, como se estivesse sussurrando.
No meio da expiração, feche os lábios e continue a fazer este som.
Perceba que o sussurro nasce na garganta e não nas narinas.
Repita algumas vezes até conseguir fluir dessa forma em sua respiração.
a) Aumenta o foco da mente.
b) Permite que a pessoa fique focada na respiração e no corpo físico durante a prática.
c) Estimula a circulação de prāṇa no sistema nāḍīs, os canais de energia vital (como todos os outros prāṇāyāmas, aliás).

d) Elimina tensões corporais, estimulando o fluxo de força vital.
e) A lembrança da glote regula (aumenta) a temperatura interna do corpo. Isso, por sua vez, aumenta a proteção natural do corpo contra possíveis lesões e facilita a prática de āsanas.
f) Facilita a circulação de oxigênio pelo corpo, auxiliando no trabalho do sistema cardiorrespiratório.
g) Funciona como um alerta para nos tornarmos mais sensíveis aos sinais do que o corpo nos envia ao longo da prática.
h) Ajuda a manter a equanimidade da mente, pois diminui a identificação natural com o corpo e suas sensações.
i) Estimula o funcionamento da glândula tireóide e tonifica o sistema endócrino.
.
Contra-indicações
.
Evite este pranayama em casos de gravidez, doenças cardíacas, hipertensão ou glaucoma
.

—

MUDRAS

—

Mudras são um modo não verbal de comunicação e auto-expressão, consistindo de mãos, rosto e posturas corporais. Eles retêm a eficácia da palavra falada. É uma expressão externa de resolução interna, sugerindo que tais comunicações não-verbais são mais poderosas do que a palavra falada.
“Com gratidão em meu coração pela bênção de vir a ser e pela certeza de retornar ao me refúgio em seu colo etéreo, ó Mãe, e peço-lhe que por favor sussurre suas mensagens para mim e permita-me prever o que você quer que eu manifeste."

1. Apana mudra
2. Prana mudra
3. Ahamkara mudra
4. Padma mudra
5. Mudra do eu interior
6. Shiva mudra
7. Yoni mudra
8. Vajrapradama mudra
9. Jala mudra
10. Abhaya Hridaya Mudra
11. Garuda Mudra
12. Alapadma Mudra

.

.

“Considere ser claro no fundo do seu coração enquanto entende o outro. Sem ter que se defender, torne-se justo, mude o outro para crer no mesmo...” O amor nasce na compreensão de que somos todos diferentes e há uma coisa poderosa que acontece quando apoiamos uns aos outros além do raciocínio pessoal ou opinião/benefício pessoal. Amor por si mesmo e pelos outros. Sem julgamento.

.

.

—

—

—

Quando comecei a olhar mais profundamente para o alinhamento do meu corpo e comecei a olhar o movimento para um melhor funcionamento e reeducando meus músculos e articulações, foi só então que comecei a amar mais meu corpo. Antes disso, eu trabalhava para liberar/queimar calorias/dominar e controlar meu corpo. Isso funcionou como uma espécie de luta, mas não desenvolveu uma consciência mais profunda e me movi com essa essência de luta na vida. A educação somática me ensinou como sentir o poder que tenho dentro de mim e como manejá-lo com mais precisão através do meu corpo. A forma do meu corpo mudou com este processo e posso dizer com certeza que amo o meu corpo... Não por ego (está aí também mas não domina), mas por profundo respeito.

—

—

—

.

Chega um ponto em que você pode se perguntar "Para que estou treinando meu corpo?" "Por que estou fazendo isto?" Seja conscientemente com as escolhas de aptidão ou inconscientemente, tornando-se ciente de como você usa seu corpo na vida. Isso geralmente vem como um “também tenho” após um diagnóstico médico ou com a idade, quando nosso uso, uso inconsciente ou mau uso nos alcançam. No entanto, esse questionamento e consciência de como treinamos/movemos/condicionamos é algo que podemos nos fazer agora, antes que seja uma mudança de vida necessária por questão de saúde. Podemos nos mover melhor agora, relatar melhor o AGORA.

Joseph Campbell disse certa vez que não buscamos o sentido da vida, mas a EXPERIÊNCIA de estarmos vivos. Conectando-se à centelha alquímica que geralmente acontece quando encontramos a dança. Especialmente a dança de estilo livre e natural, como fazíamos quando crianças antes do auto-julgamento ou da comparação.

.

#apanamudra

.

Apana Mudra. Apana é o fluxo descendente que limpa e desobstrui especialmente as áreas ao redor do baixo ventre e dos órgãos reprodutivos, para as mudanças de Prana, que é o fluxo ascendente do coração e dos pulmões, aumentando a função imunológica e aumentando a energia. Eles funcionam bem juntos, em equilíbrio com a digestão de todas as coisas. Experiência mental e emocional.

.

#pranamudra

.

.

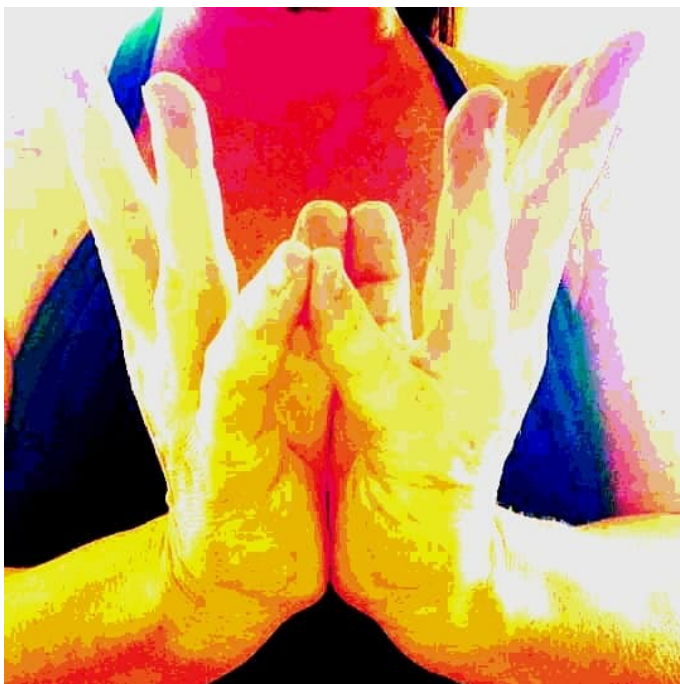
.

.

#ahankaramudra

.

.

.
Ahankara Mudra. Focalizando e aumentando a energia em nosso centro.
.
.
.
#padmamudra
.
.
.
Padma Mudra. Coração generoso e vida de abundância no coração.

“A verdadeira riqueza é generosidade de coração. No início do dia, saia e vire o rosto para o sol da manhã. Peça o nascer do sol de seu coração para iluminar sua visão interior e guiar todos os seus pensamentos, palavras e ações. Experimente esta prática: Visualize uma abertura de lótus no centro do seu coração com a Deusa Lakshmi sentada em total esplendor. ”

.

.

.

#mudradoeuinterior

.

.
”Mudra do eu interior”. “O Mudra do Eu Interior tem uma abertura entre as mãos. Esta abertura simboliza o poder de nossos corações, mentes e espíritos de estarem abertos para aprender, crescer e evoluir. As mãos são triangulares. O triângulo representa os 3 gunas de sattva, rajas e tamas. O triângulo é também o símbolo do divino, tanto a consciência cósmica (mahad) quanto a nossa consciência individual (buddhi)”.
“Este mudra simboliza a natureza interna do ser humano, que está oculta pelo poder físico - mas às vezes é transmitido por meio da alegria ou do sofrimento, ou guiado pela escolha secreta pelo ser humano interno.”
.
.

#shivamudra
.
Shiva Mudra. Este é um mudra que combina Parvoti (a mão esquerda em concha por baixo) com Shiva (polegar para cima). Você conseguiu! É uma mistura do fluxo de energia Prana e Apana e o que é considerado masculino/feminino equilibrado por dentro.

“Eu penso nisso como o yin/yang da vida. Externamente e ainda enraizado dentro. Forte e flexível. Capaz de fluir, mas também de ficar. Parar.”

Diz-se que é muito útil para aumentar o metabolismo, mover-se através da paralisação, mover-se através da congestão torácica, trazer energia para superações. Dica! Alinha-se com o desenvolvimento do padrão do chakra da garganta e mudra do eu interior.

.

#yonimudra

.

Yoni Mudra. Para silenciar a mente, desligue-se e entre novamente no potencial criativo de Shakti. Coloque este triângulo de cabeça para baixo na frente da barriga ... em uma posição sentada com as pernas juntas ou até mesmo assuma uma postura de pernas abertas. Inspire profundamente em sua pélvis e afunde sua respiração de volta no fluxo descendente de Apana com o qual começamos. Sinta-se vazio. Dentro de você. Centrado!

.

.

#vjarapradamamudra

.

.

Vjara Pradama Mudra. Confie! Entrelace os dedos com os polegares para cima, as palmas das mãos abertas voltadas para o seu coração. Segure isso em seu coração enquanto fecha os olhos e respira fundo. Faça isso quantas vezes forem necessárias.

.

.

.

#jalamudra

.

.

.

Jala Mudra. Elementos da água. Nós somos 70% por cento de água. Quando não podemos nos adaptar, sentimos em nossos corpos. Quando sentimos muita viscosidade emocional, o corpo fica tenso e desconfortável. Eu estava me sentindo tenso “segurando”. Eu me soltei e brinquei... na água, com o pensamento “amor”.

Considere este mudra com a afirmação!

“Eu sou claro, eu fluo, eu me adapto”.

“A propósito, corajosamente pisei na água enquanto fazia essa mudança com as mãos para cima. Foi divertido fluir e resistir, chutando a água e, amolecendo para flutuar.”

.

.

#abhayahridaymudra

.

.

.

.

Este mudra é bom para equilibrar a energia do coração. Centrando a partir de um sentimento disperso. Compaixão por si mesmo e pelos outros.

—

—

—

#garudamudra

—

—

—

—

Mudra Garuda. Mudra para equilibrar a respiração e mover a energia do coração preso. Também algumas coisas da ciência do cérebro e da respiração. Deixe-me saber como está, como estão essas dicas para você?

—

—

—

—

#alapadmamudra

.

.

“Oferecendo aos outros o seu melhor, oferecendo a todos que você acredita...”

.

.

—

—

É tudo sobre o amor!

—

—

#rogeriobelinello